



AG Demenz Bergstraße, 19. September 2017

Demenz eine Herausforderung des Alter(n)s

Dorothee Munz-Sundhaus M.A.
Diplom Heilpädagogin



Wissenswertes zu Demenz



Demenz & Prävention

- Ernährung
- Regelmäßige körperliche Bewegung
- Geistige Fitness für das Gehirn
- Soziale Kontakte pflegen



Mögliche erste Symptome

	Frühe Demenz	Normales Altern
Vergessen	Häufig	Sporadisch
Wiederfinden von Verlegtem	Selten, an unüblichen Orten	Meist rasch, an üblichen Orten
Vergessene Inhalte	Ganze Erlebnisse und Begebenheiten	Details
Wiedererinnern	Selten	Häufig
Merkhilfen	Zunehmend nutzlos	Gleichbleibend nutzbar



Mögliche erste Symptome

Zusätzliche Warnsignale

- Wortfindungsstörungen
- Starke Vereinfachung der Sprache
- „Verlieren des roten Fadens“
- Schwierigkeiten in ungewohnter Umgebung
- Probleme bei der Ausführung gewohnter Tätigkeiten



Medizinische Definition von Demenz

Eine Demenz liegt vor, wenn folgende Beeinträchtigungen länger als sechs Monate bestehen:

- Abnahme des Gedächtnisses
- Beeinträchtigung des Denkvermögens
- Eine damit verbundene alltagsrelevante Einschränkung der Lebensführung

(nach ICD 10)



Primäre Symptome der Demenz

- Gedächtnisstörungen
 - Zunächst Kurzzeitgedächtnis
 - Später auch Langzeitgedächtnis
- Denkstörungen
 - Logische Abläufe
 - Adäquate Einschätzung von Situationen
- Orientierungsstörungen
 - Zunächst zum Ort
 - Später auch zu Zeit und Person
- Neurologische Störungen
- Verminderung von Antrieb und Aufmerksamkeit



Sekundäre Symptome der Demenz

- Erhöhte Ängstlichkeit
- Depressive Reaktionen
- Aggressive Reaktionen
- Sozialer Rückzug als Vermeidungsverhalten
- Wahnhaftige Reaktionen
- Panikartiges Verhalten
- Unruhezustände
- Apathie
- Tag- und Nachtumkehr



Demenz bedeutet für den betroffenen Menschen

Zunehmender Verlust von

- zeitlicher Orientierung
- örtlicher Orientierung
- situativer Orientierung
- Orientierung zur anderen und eigenen Person

Erhalten bleiben

- Erlebnisfähigkeit
- Empfindsamkeit
- Gefühle



Häufigkeit von Demenz

- Aktuell leben ca. 1,6 Mio. Menschen mit Demenz in Deutschland
- Jedes Jahr kommen 300.000 Neuerkrankungen hinzu - aufgrund des demografischen Wandels kommt es zu weitaus mehr Neuerkrankungen als zu Sterbefällen unter den bereits betroffenen Menschen
- Zwei Drittel aller Menschen mit Demenz haben das 80. Lebensjahr vollendet
- Ohne Durchbruch in Prävention und Therapie wird sich die Zahl der Menschen mit Demenz bis zum Jahr 2050 auf ca. 3,0 Mio. Menschen erhöhen *(Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Juni 2016)*



Wer stellt die Diagnose?

- Erste Anlaufstelle: Hausarzt
- Weitere mögliche Anlaufstellen:
 - Neurologische/psychiatrische Praxis
 - Gedächtnissprechstunden
 - Weitere Fachärzte für spezielle Untersuchungen
- Ggf.: Einholen einer Zweitmeinung
- Anerkennung der individuellen Entscheidung auf eine Nicht-Diagnose



Wie wird die Diagnose gestellt?

Gedächtnisprobleme bestehen länger als sechs Monate

- Befragung der Betroffenen und ggf. der Angehörigen
- Untersuchung von Gedächtnis, Denkvermögen, Sprache und Orientierungsfähigkeit
- Untersuchung der körperlichen und neurologischen Auffälligkeiten

Abgrenzung: akuter Verwirrtheitszustand / Delir

Depression



Formen der Demenz

Primäre Demenz (90%)	Sekundäre Demenz (10%)
Alzheimer Demenz (ca. 60%)	Stoffwechselerkrankungen
Vaskuläre Demenzen (ca. 20%)	Vergiftungserscheinungen
Frontotemporale Demenz (ca. 10%)	Gehirntumor
Lewy-Körperchen-Demenz und weitere Sonderformen	



Umgang und Kommunikation



Lebensqualität in der Demenz heißt

**GRUNDSÄTZLICH: JEDER MENSCH IST EIN
INDIVIDUUM UND JEDE DEMENZ IST INDIVIDUELL!**

- Aufrechterhaltung sinnvoller Aktivitäten
- Möglichkeiten freier Entscheidungen
- Bindungen an Freunde und Familie
- Bewusstsein der sozialen Zugehörigkeit
- Gefühl des „Gebraucht-Werdens“



Selbstwahrnehmung des Menschen mit Demenz

- Individuelle Maßstäbe für Lebensqualität verändern sich
- Menschliche Zuwendung, Geborgenheit, soziale Bindungen werden wichtiger als kognitive Fähigkeiten
- Neben dem Verlusterleben reiche Gefühlswelt, Humor und schöpferisches Gestalten
- der langsame Verlauf ermöglicht Anpassung an die zunehmende Minderung der Leistungsfähigkeit und die Abhängigkeit von anderen Menschen



Schlüssel zum Verstehen

Rückzug, Leugnen, Ausreden und Beschuldigungen sind aus Angst und Not begründete Versuche, das seelische Gleichgewicht zu bewahren.

Validation (N. Feil)

„Sich in die Schuhe des anderen stellen“ – nicht *ich* stehe mit meinen Bedürfnissen und meiner Welt im Mittelpunkt – es geht um den anderen und um seine Welt. Die Welt des Menschen mit Demenz wird für gültig erklärt.



Kommunikation und Umgang

- Den Menschen absichern, bevor die aktuelle Aktion folgt
- Den Menschen immer von vorne (Blickkontakt) und mit Namen ansprechen, ggf. berühren
- Nur eine Aufforderung, mehr verunsichert
- Nutzen von Ritualen und Vertrautem (Alltag)
- Antworten auf unsere Fragen passen nicht immer in „unsere Realität“ – „sich in die Schuhe des Anderen stellen“ lässt uns die Logik von Menschen mit Demenz leichter verstehen



Kommunikation und Umgang

- Menschen mit Demenz können sehr schnell überfordert sein und reagieren entsprechend. Sie brauchen ein „langsames Tempo“.
- Ein hohes Maß an Bestätigung, Wertschätzung, Trost, Lob und Ermutigung sind im Umgang erforderlich
- Vermeiden von Alternativfragen – Verlust der Abstraktionsfähigkeit in der Demenz
- Keine Konfrontationen
- Keine Diskussionen
- Keine Korrekturen und Ermahnungen



Umgang mit der eigenen Belastbarkeit

- Sie sind nur so gut, wie Sie selber für sich sorgen!
- Menschen mit Demenz brauchen sichere Partner_innen im „Meer des Vergessens“!
- Wahrnehmen und Ansprechen der eigenen Überbelastung!
- Situationen mit Menschen mit Demenz eskalieren, wenn wir nicht in Ruhe sind – hohe Herausforderung!
- Frühzeitig Entlastung in Anspruch nehmen



Kontakte regional

- DemenzForumDarmstadt e.V., Heinheimer Str. 41,
Darmstadt, Tel.: 06151 / 967996
- Arbeitsgruppe Demenz Nördliche Bergstraße
Evangelisches Dekanat Bergstraße, Ludwigstraße 13
Heppenheim, Tel.: 06257 / 2340, 06257 / 83193
- Gedächtnisambulanz: Zentrum für soziale Psychiatrie
Bergstraße, Ludwigstraße 54, Heppenheim
Tel.: 06252 / 16411
- Pflegestützpunkt Kreis Bergstraße, Gräffstr. 11,
Heppenheim, Tel.: 06252 / 9598740



DANKE
für Ihre Aufmerksamkeit!