

## Leben mit Demenz

Referentin: Sabrina Forster, Caritas (Angehörige und Demenz, Caritas Pflege Wien)



### Was ist Demenz?

Laut WHO wird von Demenz gesprochen, wenn

- **Gedächtnisstörungen** auftreten (es schwer ist, Neues zu lernen oder sich an Geschehenes zu erinnern)
- die **Sprachfähigkeit** beeinträchtigt ist (z.B. etwas benennen zu können, oder etwas verstehen zu können.)
- es Probleme gibt, **alltägliche Handlungen** auszuführen (z.B. Anziehen, Zähneputzen) und es Probleme beim Erkennen von Personen/Objekten gibt
- **Orientierungsprobleme** auftreten (z.B. nicht mehr heimfinden)
- das **Urteilsvermögen** beeinträchtigt ist.

Von Demenz spricht man erst dann, wenn die Beeinträchtigungen in der Alltagsführung schon mindestens sechs Monaten andauern.

### Was ist der Unterschied zwischen „normaler“ Vergesslichkeit und Demenz?

#### Normale Vergesslichkeit

- gelegentliches Vergessen unwichtiger Dinge, Verlegtes wird rasch wiedergefunden
- Späteres Erinnern möglich

#### Anzeichen für Demenz

- häufiges Vergessen, Verlegen wichtiger Gegenstände
- Vergessen ganzer Erlebnisse

- Kann gesprochene und schriftliche Anweisungen befolgen
- Keine (deutliche) Beeinträchtigung im Alltag
- schriftliche oder gesprochene Anweisungen können zunehmend nicht mehr befolgt werden
- Beeinträchtigung im Alltag

## Demenz - Krankheit und Form des Älterwerdens

An Demenz erkranken in Österreich derzeit:

- 3 % der 70-Jährigen
- 13 % der 80-Jährigen
- 33 % der 90-Jährigen

Aktuell sind ca. 150.000 Menschen betroffen, für 2050 wird eine Zahl von 300.000 prognostiziert. **80% der Erkrankten werden zu Hause** betreut, 50% ausschließlich von Angehörigen.

## Formen der Demenz

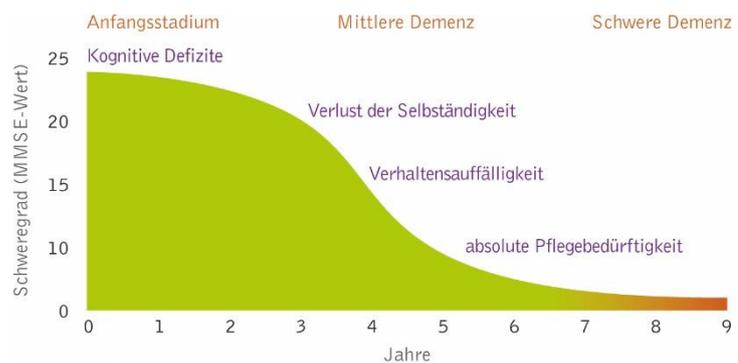
Man unterscheidet zwischen:

**Primäre Demenzen:** Das Gehirn ist krank, Gehirnzellen sterben ab und die Gehirnleistung nimmt stetig ab. Entweder verklumpen Eiweiße in und zwischen den Gehirnzellen, dabei werden Zellen zerstört (neuro-degenerative Demenzen) oder die Adern im Gehirn werden geschädigt, die Blutversorgung des Gehirns ist nicht mehr sichergestellt (vaskuläre Demenzen)

**Sekundäre Demenzen:** Das Gehirn selbst ist nicht krank, es funktioniert als Folge einer anderen körperlichen Störung nicht mehr richtig (Vergiftungen, Entzündungen, Stoffwechselstörungen...)

## Verlauf der Demenz

Im Durchschnitt dauert es 3 bis 4 Jahre bis die Krankheit voll ausgeprägt ist, viele Betroffene leben danach noch 5 – 6 Jahre in Pflegebedürftigkeit. Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung. Wie sich die Demenz zeigt, ist ganz individuell und so vielfältig wie es Menschen gibt.



Quelle: nach Gauthier (1996)

## Risikofaktoren und Prävention

Ganz genau weiß man noch immer nicht, wie es zu einer Demenz kommt. Man erkennt Plaque- bzw. Eiweißablagerung im Gehirn. Aber manche Menschen haben sie auch und haben keine Demenz. Gewisse Risikofaktoren sind aber schon bekannt:

### Risikofaktoren für eine mögliche Demenzerkrankung sind:

- Störungen, welche auf das Herz- und Kreislaufsystem abzielen wie z.B. erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutfette
- übermäßiger Nikotin- und Alkoholkonsum
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- eine unausgewogene Ernährung
- mangelnde soziale Kontakte
- Depression
- Schwerhörigkeit

### Und was kann präventiv wirken?

- Gesunde und ausgewogene Ernährung
- Bewegung
- Geistige Fitness
- Soziale Kontakte und Bindungen

## Was Menschen mit Demenz belastet

Menschen, die von Demenz betroffen sind und noch darüber reden können, beschreiben ihren Zustand oft in dieser Weise:

- *„Ich kann keine Entscheidungen mehr fällen.“*
- *„Ich brauche für alles jetzt so viel Zeit“*
- *„Ich muss ständig suchen, weil ich alles verlege“*
- *„Ich komme bei Unterhaltungen nicht mehr mit“*
- *„Ich will etwas sagen und mir fehlen die Worte“*
- *„Ich habe Angst ich könnte mich verlaufen“*
- *„Ich fühl mich oft gehetzt“*

## Wie erleben die Angehörigen die Demenz

Für die Angehörigen ist das Verhalten ihrer Lieben zunächst befremdlich. Sie erleben sie anders als bisher und benötigen auch erst einmal Zeit, um zu verstehen, dass der/die Betroffene aufgrund der Erkrankung ungewöhnlich und nicht in seiner bisherigen Art reagiert.

Die Betroffenen sind sehr verunsichert und haben Angst. Sie wollen deshalb, dass die Partner\*innen/Angehörigen immer bei ihnen sind; es ist schwer alleine zu bleiben.

Ganz wichtig ist es, Angehörige zu motivieren, sich für sich selbst Hilfe und Unterstützung zu suchen. Beratungsangebote, Austausch und Seminarangebote helfen dabei, dass Verhalten des Erkrankten besser einordnen zu können und Distanz zu bekommen.

### Auswirkungen der Symptome auf das Gesprächsverhalten



### Wie sollte man am besten darauf reagieren, welche Haltung einnehmen?

Gerade für Angehörige ist es zunächst eine Herausforderung auf die Veränderung durch die Demenz zu reagieren.

Es gibt verschiedene Konzepte, die sich in der Betreuung Demenz-Kranker bewährt haben. Neben der Validation wird ein Fokus auf eine bedürfnisorientierte Kommunikation gelegt.

**Einfühlung:** Sich auf die Bedürfnisse des Anderen zu konzentrieren und auf seine Gefühle. Eher beruhigend und nicht verärgert zu reagieren.

**Kompetenzorientierung:** Eher auf die vorhandenen Kompetenzen schauen, als auf das, was nicht mehr möglich ist. Diese Ressourcen und Möglichkeiten zu fördern.

**Personen-Zentrierung:** Die Identität des Betroffenen stärken, ihn/sie als Person zu respektieren mit ihren aktuellen Wahrnehmungen und Gefühlen, ihre Erfolge anzuerkennen, eine Atmosphäre zu schaffen, die Halt und Sicherheit bietet, sie Dinge tun lassen, die sie können. Bei Bedarf Unterstützung zu geben. Ihnen Raum für Kreativität und Beschäftigung zu lassen.

Manche Demenz-Erkrankte wollen immer wieder nach Hause, obwohl sie zuhause sind. Sie verbinden mit „Zuhause“ einen Ort der Geborgenheit, das Zuhause der Wohnung, in der sie als Kind gelebt haben. Man kann versuchen, auf diesen Wunsch nach Geborgenheit einzugehen, auch durch körperliche Berührung und beruhigende Worte oder auch durch ein Lied aus der Kindheit. Auch das Essen kann dem Wunsch

nach Geborgenheit entsprechen. „Soll ich dir etwas zum Essen bringen, darf ich dich umarmen?“

In einem späteren Stadium der Krankheit verstummen viele Erkrankte. Körperliche Berührungen und eine beruhigende Stimme empfinden sie weiterhin als wohltuend.

Sehr oft haben Demenz-Erkrankte den Eindruck, dass ihnen etwas gestohlen wurde. Diese Behauptung/Anschuldigung entspringt der Angst, die Dinge nicht mehr unter Kontrolle zu haben. Die Angst als bedrängendes Gefühl sollte man auf jeden Fall ernst nehmen und auch zum Ausdruck bringen, dass man das versteht.

Soweit wie möglich sollte man Betroffenen alles tun lassen, wozu sie noch in der Lage sind. Evtl. Mitarbeit beim Kochen, Anziehen, etc. Aber man kann ihnen durchaus auch Neues anbieten, wie z.B. Malen oder etwas Zusammenbauen.

Leider ist eine der Folgen der Demenz, dass der Geschmackssinn reduziert ist oder ganz verloren geht. Süßes wird noch am längsten geschmeckt.

## Angehörige und Demenz – Angebote

Für Angehörige bietet die Caritas einige hilfreiche Angebote: <https://www.caritas-pflege.at/demenz>

- Caritas Angehörigenakademie
  - Beratungen
  - Kursangebote zum Thema Pflege, Begleiten, Mobilisieren, Körperpflege etc.
  - Vorträge, Seminare, Webinare und Kursangebote
- Schulungen für verschiedene Berufsgruppen und „Demenzfreundliche Bezirke“
- Alles Clara-App: eine kostenfreie App für Menschen in Österreich, die sich um nahestehende Verwandte kümmern. Zurzeit befindet sich die App noch in der Testphase. Mehr Infos: [www.alles-clara.at/app](http://www.alles-clara.at/app)
- Cafe Zeitreise: Die Bedürfnisse der Betreuungspersonen bleiben häufig auf der Strecke. Im Cafe Zeitreise kann man sich mit anderen Angehörigen beim Kaffee trinken austauschen. In der Zwischenzeit werden die Betroffenen vor Ort betreut und mit verschiedenen Aktivitäten unterhalten. Mehr Infos: <https://www.caritas-pflege.at/wien/zeitreise>
- Freizeitbuddys bei Demenz: Freiwillige Mitarbeiter\*innen (Buddys genannt) bieten an mit an Demenz erkrankten Menschen in Wien ein paar Stunden Freizeit zu verbringen. Je nach den individuellen Wünschen: Spaziergehen, ein Besuch im Museum, Joggen etc.  
Es werden dringend neue Freizeitbuddys gesucht!  
Mehr Infos: <https://www.caritas-pflege.at/pflege-wien/angehoerige-demenz/freizeitbuddys-bei-demenz>

## Noch einige Antworten auf Fragen von Teilnehmer\*innen des Webinars:

- Bezüglich der Diagnose ist die Devise: je früher desto besser. Es gibt Medikamente, die den Verlauf der Erkrankung verzögern können. Hier sollte am besten eine Gedächtnisambulanz aufgesucht werden.
- Wenn man bei einem Angehörigen den Verdacht hat und sich der Betroffene aber nicht untersuchen lassen möchte, kann es sinnvoll sein, z.B. eine gemeinsame Gesundenuntersuchung vorzuschlagen.
- Man sollte alles tun, damit die betroffene Person nie das Gefühl hat vorgeführt zu werden
- Frauen erkranken häufiger an Demenz als Männer

f.d.l.v.: Marlies Matejka, November 2023