

Zusammenfassung zum Vortrag „Demenz“ am 18.01.2018, Kobersdorf

Fakten

Es gibt im Jahr 2014 130.000 Menschen, die an Demenz erkrankt sind und man geht davon aus, dass sich diese Zahl im Jahr 2050 verdoppelt (Demenzbericht, 2014). Grund dafür ist u.a. die steigende Lebenserwartung der Männer und Frauen, wobei Frauen eher an Demenz erkranken, da sie im Durchschnitt älter als Männer werden. Die Lebenserwartung der Frauen bezieht sich laut Statistik Austria (2012) auf 89,5 Jahre und bei Männern auf 85,5 Jahre.

Was ist Demenz?

Formen

Die am weitesten verbreitete Form ist die Alzheimer Demenz (60%). Daneben gibt es noch Formen wie die vaskuläre (gefäßbedingte) Demenz, frontotemporale Demenz, Lewy-Körperchen Demenz und Parkinson Demenz.

Mögliche Hinweise auf eine Erkrankung:

- **Stärkere Vergesslichkeit:** Brille verlegen, Schlüssel verlegen, Termine vergessen, gleiche Fragen im Gespräch, mehrmals das gleiche Thema ansprechen, Topf am Herd stehen lassen
- **Schwierigkeiten bei gewohnten Aktivitäten:** Aufhören zu Stricken, Lesen, ..etc., Elektroofen bedienen, Bankgeschäfte, Medikamenteneinnahme,...
- **Sprachstörungen:** Wort, auch einfaches, wird nicht gefunden, Sprache wird nicht verstanden, neue Wörter werden erfunden, Füllwörter und Floskeln werden mehr und mehr verwendet
- **Beeinträchtigung der Denkprozesse:** Abstraktes Denken: Gefühl von Zahlen geht verloren, Metaphern werden nicht verstanden, Schlussfolgern
- **Urteilsfähigkeit:** Unpassende Kleidung, Situationen können nicht eingeschätzt werden,..
- **Liegenlassen von Gegenständen:** Schmuck im Kühlschrank, ...
- **Psychische Veränderungen:** abrupte Stimmungsschwankungen, Verhaltensänderungen
- **Orientierungsprobleme:** Datum, Tageszeit, in ungewohnter Umgebung findet sich die Person nicht mehr zurecht

Wichtig: Medizinisch und psychologisch abklären! Eine Abklärung erfolgt zunächst über den (Haus-) Arzt/Ärztin des Vertrauens, der/die im Bedarfsfall an FachärztInnen weiterleitet und damit medizinische Untersuchungen und eine spezifische neuropsychologische Diagnostik einleitet.

Risikofaktoren

| Vermeidbare Faktoren | Unvermeidbare |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Bluthochdruck • Starkes Übergewicht • Bewegungsmangel • Depression • Rauchen • Geringe Geistige Aktivität/Bildung | <ul style="list-style-type: none"> • Alter • Gene |

Vorbeugung

- Regelmäßige medizinische Betreuung
- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Umwelt so anregend wie möglich halten (Gehirn muss wie jeder andere Muskel trainiert werden)
 - Neues ausprobieren
 - Neue Erfahrungen machen
 - Soziale Kontakte pflegen
 - Hobbys

Zusammenleben mit Demenzbetroffenen - Beispiele

- Insgesamt gilt immer: **RESSOURCEN** stärken & sich als Angehöriger Unterstützung holen
- **Unruhe/Weglaufen:** vertraute Umgebung schaffen, strukturierter Tagesablauf, Spaziergänge, Orientierungshilfen entwickeln (Schilder, Zettel,...)
- **Aggression:** Ablenkung, Person mit Namen ansprechen, Vermeiden von Lachen/Necken, mehr zuhören als sprechen, keine Drohungen, Körperpflege geschlechtsspezifisch, keine geschlossenen Türen
- **Sinnestäuschungen:** Schuld auf sich nehmen, den Wahrheitsgehalt nicht anzweifeln, ernst nehmen, Recht geben (Biografiearbeit!)
- **Enthemmung:** Umfeld informieren, keine Diskussionen mit Erkrankten

Literaturtipps:

- *Leben mit Demenz – praxisbezogener Ratgeber für Pflege und Betreuung* (Gatter; Croy)
- *Dement, aber nicht bescheuert – Für einen neuen Umgang mit Demenzerkrankten* (Schmieder)
- *Die magische Welt von Alzheimer – 25 Tipps, die das Leben mit Demenzkranken leichter und erfüllter machen* (Buijssen)

Detaillierte weiterführende Informationen über:

www.volkshilfe.at/demenzhilfe (Mobiles Demenzteam Burgenland)

Mag. Katrin Wagner, Klinische- u. Gesundheitspsychologin, Demenzkoordinatorin,
Mobiles Demenzteam Volkshilfe Burgenland Tel.: 0676 88350110