

2. FORMEN DER DEMENZ

Alzheimer Erkrankung
mit 60% die häufigste Form, bei der vor allen Dingen die Nervenzellen des Gehirn absterben.

Vaskuläre Demenz
Unterversorgung und Absterben von Gehirnzellen, bedingt durch Durchblutungsstörungen

Hauptursachen
sind Schlaganfälle, Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Infektionen des Gehirns.

Hirnschädigungen
bedingt durch Medikamente (besonders Schlaf- und Beruhigungsmittel) oder starken Alkoholkonsum.

Mangelercheinungen
Schilddrüsenfehlfunktion, Vitamin-B-12-Mangel, schwere Depression oder Austrocknung können demenzähnliche Symptome auslösen, die jedoch mit der Behandlung der Auslöser wieder verschwinden.

1. DEFINITION

Unter Demenz fasst man alle Krankheitsbilder zusammen, die mit einem Verlust der geistigen Fähigkeiten, wie Denken, Erinnern, Orientieren und das inhaltliche Verknüpfen von Gedanken einhergehen. Vergesslichkeit und Schwierigkeiten in der zeitlichen Orientierung sind meistens die ersten Anzeichen.

Die Demenz ist eine der häufigsten Erkrankungen im Alter und führt, sei es alters- oder krankheitsbedingt, zu einem Verlust einmal besessener Fähigkeiten, damit auch der Intelligenz. Menschen mit Demenz sind nicht mehr in der Lage die Aufgaben in ihrem alltäglichen Leben zu bewältigen.

3. TIPPS IM UMGANG MIT BETROFFENEN

- Vermeiden Sie plötzliche **Veränderungen** in der täglichen Routine.
- Lassen Sie sich nicht auf **Machtkämpfe** ein.
- Fordern Sie **nicht mehr**, als derjenige leisten kann (Verlust einmal besessener Fähigkeiten).
- Vermeiden Sie andererseits übermäßige **Kontrolle**.
- Bleiben Sie möglichst **gelassen und ruhig**.
- Sprechen Sie in **kurzen, klaren Sätzen**.
- Stellen Sie **eindeutige Fragen**, keine „oder-Fragen“.
- Bewahren Sie den **Respekt** vor dem Kranken und mit Humor geht es meistens besser.

4. WIE KANN ICH DEM BETROFFENEN HELFEN?

Der **Betroffene** lebt in seiner eigenen Welt. Haben Sie Verständnis dafür, und lassen Sie ihm möglichst seine Gewohnheiten.

Nehmen Sie die **Gefühle** des Betroffenen ernst.

Lassen Sie sich nicht auf **unfruchtbare Diskussionen** oder unnötigen Streit ein.

Bleiben Sie gelassen bei Gefühlsausbrüchen des Betroffenen und versuchen Sie ihn zu **verstehen**.

Zeigen Sie, dass Sie ihn **respektieren**, behandeln Sie ihn nicht wie ein kleines Kind.

5. WIE KANN ICH MIR DAS LEBEN SELBER ERLEICHTERN?

Informieren Sie sich über Demenz. suchen Sie sich **Unterstützung**. Je besser Sie über die Erkrankung Bescheid wissen, desto sicherer können Sie mit dem Betroffenen umgehen.

Versehen Sie die Brille mit einer **Halskette**.

6. WIE KANN ICH MIR SELBER HELFEN?

Vergessen Sie sich nicht selber, **kümmern Sie sich um sich!**

Nehmen Sie Hilfe von außen wahr!

Haben sie **kein schlechtes Gewissen** dabei, Ihren eigenen Interessen nachzugehen, um so ihren notwendigen Ausgleich zu erlangen.

Ein Austausch mit weiteren Betroffenen kann unterstützend für Lösungswege im Umgang mit der Erkrankung sein.

Der Betroffene braucht zur seiner Orientierung einen strukturierten **Tagesablauf** mit festen Regeln, innerhalb einer für ihn überschaubaren, gleichbleibenden Umgebung.

Einfache kurze Sätze, untermalt mit **Gesten und Berührung**, sind leichter für den Betroffenen zu verstehen.

Geben Sie ihm das Gefühl dazu zu **gehören**, in dem Sie ihn am täglichen Leben teilhaben **lassen und ihn einbinden**.

Loben Sie ihn für das, was er macht.

Vermeiden Sie **Überforderung**, diese kann den Demenz Betroffenen ängstigen oder gar zu Zornesausbrüchen führen!

Versehen Sie die Türen der Wohnung mit Namensschildern.

Erstellen Sie eine Liste mit den Dingen, die **vor dem Verlassen der Wohnung** zu erledigen sind und befestigen Sie diese neben der Ausgangstür.

Erstellen Sie eine Liste mit **wichtigen Telefonnummern**, und legen diese immer neben das Telefon.

Strukturieren Sie **Tagesabläufe** und nutzen Gedächtnishilfen zur Unterstützung.

Legen Sie morgens die Kleidung schon zurecht.

7. SCHLUSSWORT

Bedenken Sie, dass der Betroffene sie **nicht absichtlich provoziert** oder ärgert. Seine Verhaltensveränderungen sind die Folge von **organischen Störungen im Gehirn**.