

Ina Riechert

Was kommt bei Demenz auf uns zu?

Ein Ratgeber für Angehörige
und Betreuende

RATGEBER



Springer

Was kommt bei Demenz auf uns zu?

Ina Riechert

Was kommt bei Demenz auf uns zu?

Ein Ratgeber für Angehörige und
Betreuende

Unter Mitarbeit von Andreas Bockholt,
Susanne Büscher, Marianne Giesert,
Gustav Kuhweide und Angelika Maaßen

Mit einem Geleitwort von Dr. Henning Scherf,
Bürgermeister von Bremen a. D.



Springer

Ina Riechert
Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-662-62849-2 ISBN 978-3-662-62850-8 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62850-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Illustrationen von Irm Wundenberg, Hamburg
Einbandabbildung: © Ipictures/stock.adobe.com

Planung/Lektorat: Heiko Sawczuk, Angelika Schulz, Judith Danziger
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Die Würde des Menschen ist unantastbar.

(Artikel 1 Grundgesetz)

Geleitwort

Vertraut werden, vertraut bleiben im Zusammenleben mit dementen Familienangehörigen, Freunden und Nachbarn – das ist für immer mehr Menschen eine große Herausforderung. Da ist es hilfreich, Erfahrungen anderer Betroffener kennenzulernen und sich über vergleichbare Erfahrungen auszutauschen. Sich gegenseitig zu ermutigen, hilft und beugt resignativen Einbrüchen vor.

Der hier vorgelegte Ratgeber für Angehörige von Menschen mit Demenz ist solch eine Hilfe. Ich danke den Autorinnen und Autoren für das zusammengetragene Unterstützungspaket.

Es wäre schön, wenn viele Menschen diese Anregungen aufnehmen und gestärkt in ihrem Alltag mit dementen Menschen den Herausforderungen standhalten würden.

Dr. Henning Scherf
Bremens Bürgermeister a. D.

Vorwort

Irgendwann kommt man in das Alter, in dem die eigenen Eltern und auch die der anderen im Umfeld alt werden. Die Erfahrungen mit alten und teilweise auch mit dementen Eltern sind in dieser Zeit natürlich immer ein Gesprächsthema, wenn wir uns treffen.

Mein Mütterlein hat viele Jahre in einem Pflegeheim gelebt. In diesem Heim war ich mehrere Jahre Heimbeirat und hatte zusätzlich viel Kontakt mit Angehörigen. So habe ich die Situation vom Angehörigen und von Menschen mit Demenz von verschiedenen Seiten kennengelernt. Im Umgang mit Menschen mit Demenz gilt es für mich, zwei ganz wichtige Begriffe mit Inhalt zu füllen: Würde und Autonomie bis zum Tod.

Als mir dieses Buchprojekt angetragen wurde, hatte ich mich mit vielen Themen schon beschäftigt und vieles recherchiert. Zwei entscheidende Impulse habe ich von Gesprächen mit Dr. Henning Scherf (er engagiert sich seit langem für Senioren und Menschen mit Demenz) und Angelika Maaßen bekommen.

Dr. Henning Scherf hat mir eingeschärft, dass Menschen mit Demenz unbedingt in ihrer häuslichen Umgebung und ihrem sozialen Umfeld bleiben müssen und dies an vielen Beispielen erläutert. Angelika Maaßen berät seit 30 Jahren Angehörige von Menschen mit Demenz. Sie hat mir die Not und die psychischen Belastungen von Angehörigen deutlich vor Augen geführt und mir damit gezeigt, wie wichtig der Blick auf die Situation der Angehörigen ist.

Menschen mit Demenz möglichst in ihrem sozialen Umfeld zu belassen, fordert pflegende Angehörige in besonderer Weise heraus, sofern nicht ein ganzes Dorf von Unterstützern zur Verfügung steht. Da liegt es nahe, den

Angehörigen Wege aufzuzeigen, sich vor Überforderung zu schützen und auf sich achtzugeben. Besonders wichtig ist mir dabei die innere Haltung, mit der Angehörige diese Aufgabe bewältigen können. Ich habe mich mit der Frage beschäftigt: Mit welcher inneren Haltung können es die betreuenden Angehörigen leichter haben und sich gegen Überforderung und Ausbrennen wappnen?

Alle Fall Erzählungen sind Geschichten aus dem wahren Leben, ich habe sie selbstverständlich anonymisiert, um die Betroffenen zu schützen.

Alle geschilderten Fälle handeln von Menschen mit Demenz. Das wollte ich nicht bei jedem Fall wieder neu erwähnen.

Für die betreuenden Angehörigen habe ich im Manuskript häufig die weibliche Form gewählt, weil die meisten Betreuenden Frauen sind. Die männlichen Angehörigen sollen sich natürlich auch angesprochen fühlen und werden sonst kurzerhand zu Frauen ehrenhalber ernannt.

Am Ende des Vorworts möchte ich einige Worte zur Pandemie sagen, denn Teile des Manuskripts sind während der Pandemie entstanden – der Pandemie mit einem Virus, das uns zum Schutz vor Ansteckung mit Kontaktbeschränkungen, Isolation und Quarantäne in unseren menschlichsten Bedürfnissen nach Nähe und Begegnung besonders trifft. Hart hat es auch die Menschen mit Demenz und deren Angehörige getroffen mit fatalen Folgen für beide Seiten. Die Menschen mit Demenz sind verkümmert, fehlten doch die Nähe, Berührungen, Gespräche, Anregungen und Austausch mit den jüngeren Angehörigen, Betreuerinnen und Betreuern. Bei vielen von ihnen konnten die Folgen der sozialen Isolierung beobachtet werden als Unverständnis, Hilflosigkeit, innerer Rückzug, Verstummen und Verkümmern von noch lebendigen Fähigkeiten.

Für Angehörige und Betreuende ist diese Situation nicht minder belastend. Es wurden durch die Pandemie viele Gelegenheiten zum Kontakt, für kleinere Aktivitäten und mögliche Höhepunkte im Zusammensein mit den Menschen mit Demenz beschnitten. Für die eigene Psychohygiene und den Ausgleich für schwierige Situationen sind die Möglichkeiten auch für die Betreuenden begrenzt und stellen eine zusätzliche Belastung für sie dar.

Die Pandemie hat uns deutlich vor Augen geführt, wie sehr wir leiden, wenn Begegnungen mit anderen Menschen fehlen, und wie lebenswichtig ein soziales Miteinander für unsere eigene Lebendigkeit und unsere menschliche Entwicklung ist.

Danksagung

Meinem alten Mütterlein habe ich zu verdanken, dass ich überhaupt mit diesem Thema konfrontiert worden bin.

Allen Freundinnen, Nachbarinnen, Kolleginnen und allen anderen, mit denen ich über das Buchprojekt gesprochen habe und die mit ihren Erfahrungsberichten aus dem Leben mit eigenen Eltern und Freunden in unterschiedlichen Stadien einer demenziellen Entwicklung zu diesem Buch beigetragen, danke ich ganz herzlich.

Ganz besonders danke ich meinem Ehemann Sigi Kuck, der mit seiner Entschiedenheit und mit viel Ermutigung dazu beigetragen hat, dass ich auch in schwierigen Zeiten durchgehalten habe.

Dieses Buch ist mit der Mitwirkung und dem Sachverstand von zahlreichen Expertinnen und Experten entstanden. Dafür sei Sabine Becker (Heimleitung), Andreas Bockholt (Neurologe), Susanne Büscher (Ernährung), Jacqueline Kliebisch (Seniorenbegleiterin), Gustav Kuhweide (Fotos), Angelika Maaßen (Psychotherapeutin und Beraterin für Angehörige), Ilse Rossmann (Sterbebegleiterin) und Claudia Stein (Altenpflegerin) an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich gedankt.

Große Teile des Manuskripts sind bei Petra und Gustav Kuhweide in der Eifel entstanden. Dort konnte ich mit viel Ruhe und Weitblick bei leckerer Kuhweidescher Küche ungestört arbeiten. Die Hündin Bella hat meine Arbeit bewacht und musste dafür ab und zu gekrault werden. An alle drei ein dickes Dankeschön!

Mein Dank gilt auch Haike Gerdes-Franke. Sie hat mich zum Denken und Schreiben auf Hiddensee beherbergt und war eine kritische Zuhörerin bei der Beschreibung von komplexen Konzepten und Zusammenhängen.

XII Danksagung

Britta Timm hat mich tatkräftig unterstützt, als ich ratlos mit einem Diktat auf Kassette nicht wusste, wie ich dies hörend und schreibend in einen Text verwandeln sollte.

Petra Kuhweide, Judith Futar-Klahn und Thees Klahn danke ich ganz besonders für kritisches Korrekturlesen und hilfreiche Kommentare. Mit dem eigenen Manuskript kommt man an einen Punkt, da sieht man keine Fehler und Unklarheiten mehr. Das ist vergleichbar mit dem prüfenden Blick nach dem Streichen einer weißen Wand. Christel Wittkamp danke ich für die langen Spaziergänge mit Hündin Stella und einem offenen Gedankenaustausch über das Thema Sterben und den Tod.

Ganz herzlichen Dank an Frau Felsch als unkomplizierte Helferin in der Not.

Herzlichen Dank auch an Frau Böhle für das aufmerksame und kritische Lektorat.

Mein Dank gilt auch Herrn Sawczuk und Frau Schulz, die nicht nur dieses Buch betreut, sondern auch mich geduldig beraten haben.

Und was wäre dieses Buch ohne die wunderbaren und einfühlsamen Illustrationen von Irm Wundenberg! Ganz herzlichen Dank für die spontane Zusage, an diesem Buch mitzuarbeiten.

Inhaltsverzeichnis

1	Ist das noch tadelig oder schon dement?	1
1.1	Ist das nur tadelig oder schon dement?	2
1.2	Medizinische und fachliche Informationen	4
1.3	Exkurs: kognitives Gedächtnis und Leibgedächtnis	5
1.4	Wie kann diese Krankheit im Frühstadium erkannt werden?	8
1.5	Fragen an den Neurologen	10
1.6	Welche Fragen gibt es?	17
1.7	Was kommt mit der Diagnose auf mich als Angehörige zu?	18
1.8	Wer kann unterstützen?	19
1.9	Tipps für Angehörige	20
	Literatur- und Internethinweise	21
2	Was kommt auf mich zu?	23
2.1	Veränderungen	24
2.2	Welche Fragen gibt es?	26
2.3	Eine Hand für dich und eine Hand fürs Schiff	27
2.4	Erschöpfung erkennen und vermeiden	29
2.4.1	Die Erschöpfungsspirale	29
2.4.2	Die Erschöpfung aufhalten	31
2.4.3	Antreiber und ihr „Gegengift“	32
2.5	Das Gefühlsleben in Balance halten – das Herz erleichtern	36
2.6	Konkrete Hilfsangebote	37
2.7	Pflege und Beruf	40
2.8	Mit der Arbeitgeberin, dem Arbeitgeber Lösungen suchen	42

2.9	Tipps für Angehörige	43
	Literatur- und Internethinweise	43
3	So lange wie möglich eigenständig bleiben	45
3.1	Sicher leben im eigenen Haushalt	46
3.2	Medizinische und fachliche Informationen	51
3.3	Welche Fragen gibt es?	51
3.4	Wer kann unterstützen?	51
3.5	Grundsätzliches zu Pflegeleistungen	53
3.6	Leistungen der Pflegeversicherung	56
3.7	Schwerbehinderung	59
3.8	Vollmachten	63
3.9	Tipps für Angehörige	64
	Literatur- und Internethinweise	65
4	Begleitung ist möglich – günstig wäre ein ganzes Dorf	67
4.1	Begleitung ist nötig	68
4.2	Wo gibt es Unterstützung?	69
4.3	Was ist zur Aktivierung möglich?	70
4.4	Einrichtungen im Quartier	74
4.5	Wo bekomme ich das ganze Dorf für die Begleitung her?	79
4.6	Welche Unterstützung gibt es?	80
4.7	Tipps für Angehörige	81
	Literatur- und Internethinweise	81
5	Haltung – Verhalten – Kommunikation	83
5.1	Zu einer eigenen Haltung finden	84
5.1.1	Die Maslowsche Bedürfnishierarchie	85
5.1.2	Veränderungen der Rolle	88
5.1.3	Wie geht man nun mit diesen Veränderungen um?	94
5.1.4	Integrative Validation	97
5.1.5	Identität	99
5.2	Herausforderndes Verhalten und andere Merkwürdigkeiten	103
5.3	Tipps für Angehörige	116
5.4	Kommunikation	117
5.4.1	Tandem-Kommunikationsmodell	118
5.4.2	Informationsquadrat von Schulz von Thun	118
5.5	Tipps für Angehörige	122
	Literatur- und Internethinweise	123

6	Wenn es zu Hause alleine nicht mehr geht	125
6.1	Welche Fragen gibt es?	126
6.2	Das Angebot	127
6.3	Die passende Pflegeeinrichtung finden	129
6.4	Wo finde ich Anlaufstellen für private Pflegekräfte?	133
6.5	Die private Pflegestelle	134
6.6	Tipps für Angehörige	135
	Literatur- und Internethinweise	137
7	„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“	139
7.1	Tägliche Mahlzeiten	140
7.2	Hinweise zu Ernährung und Darreichung der Speisen	142
7.3	Wie wäre die optimale bedarfsdeckende Ernährung für ältere Menschen?	144
7.4	Anregungen und Tipps für die eiligen Leserinnen und Leser	148
	Literatur- und Internethinweise	152
8	Wenn die Sprache weniger wird	155
8.1	Welche Fragen gibt es?	156
8.2	Berührungen	156
8.3	Handmassage	158
8.4	Kuscheln	160
8.5	Schick und schön	161
8.6	Musik – Singen und Summen	164
8.7	Tipps für Angehörige	165
	Literatur- und Internethinweise	166
9	Abschied nehmen und loslassen	167
9.1	Welche Fragen gibt es?	168
9.2	Anzeichen für den beginnenden Sterbeprozess	169
9.3	Was dem Sterbenden hilft	170
9.4	Was tut dem Sterbenden gut?	171
9.5	Wo gibt es Unterstützung?	174
9.5.1	Hospiz, Pflegeheim oder Krankenhaus?	174
9.5.2	Letzte-Hilfe-Kurse	175
9.5.3	Der letzte Koffer – der Abschiedskoffer	176
9.6	Was brauchen Angehörige?	176

XVI Inhaltsverzeichnis

9.7	Die Haltung in der Sterbebegleitung	178
9.8	Stille	179
9.9	... und danach	179
	Literatur- und Internethinweise	180
10	Checklisten und Internetlinks	181
10.1	Aus Kap. 1	181
10.2	Aus Kap. 3	182
10.3	Heimunterbringung – Auszug aus Kap. 6	182
10.4	Internet-Links	184

Über die Autorin



Ina Riechert ist Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin. Sie hat fast 30 Jahre in der beruflichen Wiedereingliederung von Menschen mit psychischen Störungen gearbeitet. Ihr besonderes Interesse gilt den psychischen Belastungen am Arbeitsplatz sowie der Gestaltung von gesundheitsförderlichen Arbeitsbedingungen. Sie betreute ihre Mutter, die viele Jahre in einem Pflegeheim lebte. In diesem Heim war sie Heimfürsprecherin und Mitglied des Heimbeirates.

Autorin von „Psychische Störungen bei Mitarbeitern“, Springer-Verlag, 2. überarbeitete Auflage 2015. Autorin gemeinsam mit E. Habib von „Betriebliches Eingliederungsmanagement bei Mitarbeitern mit psychischen Störungen“, Springer Verlag, 2017.

1

Ist das noch tadelig oder schon dement?



Oft wird beim Vergessen von Worten bzw. Dingen gewitzelt und die Frage gestellt, bin ich jetzt tüdelig oder schon dement?

In diesem Kapitel erfahren Sie etwas über das kognitive und das Leibgedächtnis. Sie finden Beschreibungen von Demenz-Frühwarnsymptomen, Handlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten, sowie Tipps für Angehörige.

Die Krankheit entwickelt sich schleichend. Es ist ratsam, im frühen Anfangsstadium zu handeln. Zwar gibt es bis heute keine Möglichkeit, eine Alzheimer-Erkrankung zu heilen, aber sie lässt sich durchaus medikamentös und mit begleitenden Maßnahmen positiv beeinflussen.

1.1 Ist das nur tüdelig oder schon dement?

Erinnern Sie sich, wie es Ihnen erging, als Sie einem Menschen begegneten, dessen Namen Sie nicht mehr wussten, oder wie Sie einmal ohne Portemonnaie an der Kasse im Supermarkt standen? Passierte es Ihnen schon mal, dass Sie mitten im Satz den Faden verloren haben oder losmarschiert sind und plötzlich nicht mehr wussten, wo Sie eigentlich hinwollten?

Das sind doch Erfahrungen, die wir aus dem eigenen Alltag kennen – wenn uns plötzlich ein Wort fehlt, oder etwas Wesentliches vergessen wird.

Wie sind wir mit dieser Situation umgegangen?

Fühlen wir Scham, vielleicht sogar Angst, wenn so etwas öfters vorkam?

Ich erinnere genau meine Verzweiflung, als ich mich dabei erwischte, dass ich zum wiederholten Mal meinen Mann anrufen musste, weil ich vergessen hatte, das Fahrradhäuschen abzuschließen, den Schlüssel stecken ließ, meinen Fahrradschlüssel zu Hause vergessen hatte und schon im Büro angekommen war. Da mag man meinen, was macht das schon ...

Es kann aber auch anders kommen.

Plötzlich verändert sich etwas

Bei Else Beier entwickelte sich die Krankheit sehr langsam und schleichend. Sie arbeitete als Trainerin bei einem Sportverein. Anfangs vergaß sie die Anzahl der Wiederholungen und wechselte für die Gruppe viel zu schnell zur nächsten Übung. Dann vergaß sie bei Übungen, die sowohl rechts und links durchgeführt werden, die zweite Seite anzusagen. Sie war nach ihren Stunden oft verunsichert, ob denn die Gruppe mit ihren Anleitungen zufrieden war und musste immer wieder bei einzelnen Gruppenmitgliedern nachfragen. Im weiteren Verlauf bemerkte sie ihre Vergesslichkeit und strengte sich sehr an, auf alles genau zu achten. Die Nächte vor den Trainingsstunden konnte sie kaum schlafen und ihre Stunden gerieten zu einer merkwürdigen Mischung von halb angesagten und durchgeführten Übungen, sodass immer mehr Teil-

nehmer wegblieben. Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer, die schon lange bei ihr trainierten, wunderten sich zunehmend und dachten bei sich:
Mit Else stimmt etwas nicht.

So oder so ähnlich fangen viele Fallgeschichten an. Immer stehen die Frage und die Befürchtung im Raum: „Ist das nur tadelig oder schon dement?“ In einem frühen Stadium von Demenz haben die Betroffenen noch ein Bewusstsein für die erfahrenen Verluste ihrer Fähigkeiten. Vielen gelingt es auch, eine ganze Weile mit geschickten Manövern die beginnende Erkrankung zu überspielen. Darin sind sie zu Beginn der Erkrankung wahre Meister.

Gegenangriff

Edith Hahn wurde im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung zur Prüfung ihrer Orientierung nach dem Wochentag, dem Datum und nach ihren Kindern gefragt. Dabei zeigte sie schon einige Unsicherheiten. Bei der Frage nach dem Beruf ihrer Tochter musste sie passen und empört platzte es aus ihr heraus: „Fragen Sie sie doch selber!“

„Schön, dass ich euch habe“

Gertrud Gerber lebt in einem Seniorenheim. Sie nutzte bei den Telefonaten mit ihren Kindern phrasenhaft immer den Satz „schön, dass ich euch habe“. Er sollte darüber hinwegtäuschen, dass sie vieles nicht mehr mitbekam. Die Kinder waren anfangs erfreut über diesen Satz. Hatte die Mutter ihn doch früher nie benutzt. Doch je häufiger sie ihn in den Telefonaten anbrachte, desto sicherer waren sie, dass dieser Satz eher dazu diene, den Verlust von Fähigkeiten zu verstecken und das Sicherheitsbedürfnis der Mutter auszudrücken.

Außenstehenden fällt eine Veränderung sicherlich schneller auf als denjenigen, die direkt mit einem Menschen zusammenleben, der am Beginn einer demenziellen Entwicklung steht. Angehörigen geht es oft ähnlich wie den Menschen mit beginnender Demenz. Sie wollen nicht glauben, dass der geliebte und vertraute Mensch sich verändert und möglicherweise an einer Demenz erkrankt ist. Sie fragen sich immer wieder ernsthaft: „Ist das nur tadelig oder schon dement?“ Diese Frage lässt sich zu Beginn der Erkrankung meist gar nicht so einfach beantworten. Wichtig wäre jedoch, so bald wie möglich mithilfe von Ärztinnen und Ärzten eine Antwort zu finden und eine Klärung herbeizuführen.

Ein Hindernis für eine rasche Klärung und Diagnose ist jedoch, dass eine beginnende Demenz nicht nur bei den Betroffenen selbst, sondern auch bei den Angehörigen Unsicherheit, Scham und Angst auslöst und dass im Grunde genommen beide Seiten eine beginnende Demenz nicht wahrhaben wollen. Die Scham verhindert ein vertrauensvolles Gespräch mit Angehörigen, dem sozialen Umfeld und mit Fachleuten. Eigene Ängste vor der Krankheit werden abgewehrt, wie das folgende Beispiel zeigt.

„Ich will es gar nicht wissen“

Elisabeth Gruber und Marie Voss sind sehr gute Freundinnen und kennen sich schon ewig. Marie bemerkt, dass Elisabeth sich verändert. Sie hat auffällige Gedächtnislücken und Orientierungsprobleme. Der Ehemann von Elisabeth geht eher seine eigenen Wege und bemerkt die Veränderungen seiner Frau nicht. Aber Marie macht sich Sorgen. Sie spricht die erwachsene Tochter von Elisabeth an und berichtet von ihren Beobachtungen, Sorgen und Befürchtungen, dass ihre Freundin langsam dement werden könne. Die Antwort der Tochter ist hart: „Das will ich gar nicht wissen.“

Die Folgen sind leider fatal. Der Mensch mit einer beginnenden Demenz bleibt mit seinen Ängsten und Nöten allein, erfährt vielleicht sogar noch Beschämung und Ablehnung und gerät in eine Spirale von Einsamkeit und Hilflosigkeit.

Ich möchte mit diesem Ratgeber Mut machen, sich zu informieren und rechtzeitig zu handeln. Dazu sollen die folgenden Informationen helfen.

Die Alzheimer-Gesellschaft steht Betroffenen gerne zur Seite, verlangt jedoch vorher eine medizinische Abklärung und Diagnose. Insofern ist schnelles Handeln von Vorteil, da es die Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten extrem verbessert und auch die Angehörigen entlastet.

1.2 Medizinische und fachliche Informationen

Demenz ist der Oberbegriff

Es gibt viele unterschiedliche Demenzformen.

- **Primäre Demenz** – sie ist ursächlich direkt auf Veränderungen im Gehirn zurückzuführen und ist nach dem derzeitigen Stand der Medizin nicht umkehrbar. Sie ist gekennzeichnet durch den Verlust von kognitiven (geistigen), emotionalen und sozialen Fähigkeiten.

- **Sekundäre Demenzen** sind eher Folgeerscheinungen von über 50 Grunderkrankungen und nicht auf Abbauprozesse im Gehirn zurückzuführen.

Die primären Demenzen bilden einen Schwerpunkt in der Bevölkerung. Bei den primären Demenzen stehen zwei Hauptdiagnosen im Vordergrund: Die **Alzheimer-Demenz** und die **vaskuläre Demenz (Arterienverkalkung)**. Mehr als die Hälfte aller Demenzerkrankungen sind auf eine Alzheimer-Erkrankung zurückzuführen. Sie ist die häufigste Form der Demenz.

Alzheimer-Erkrankung

Die Alzheimersche Krankheit trägt ihren Namen seit über 100 Jahren. Seitdem die medizinische Fachwelt 1906 auf diese Krankheit erstmals aufmerksam gemacht worden ist, sind die Forscher ihrer Ursache noch immer nicht vollends auf die Spur gekommen.

Der Verlauf der Alzheimerschen Krankheit besteht in einem schrittweisen Abbau einer großen Anzahl von Nervenzellen in den Bereichen der Hirnrinde, die für die sogenannten höheren Funktionen wie Gedächtnis, Lernen und Urteilsvermögen verantwortlich sind. Der jeweilige Grad der Zerstörung und die Lage der betroffenen Hirnregionen bestimmen den Grad und das Erscheinungsbild der Demenz. Die verringerte Anzahl an funktionsfähigen Nervenzellen kann die allgemeine Hirnleistungsstörung erklären.

Vaskuläre Demenz

Die vaskuläre Demenz wird durch Arterienverkalkung der kleinen Arterien im Gehirn verursacht. Die versorgenden Blutgefäße sind deshalb nicht mehr durchgängig genug, um die Gehirnzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Die Folge ist eine verminderte Durchblutung und somit auch eine verminderte Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Es kommt zu Schwankungen der geistigen Fähigkeiten über den Tag verteilt oder tageweise, wobei es gute und schlechte Tage geben kann. Weitere Symptome können Bewegungsstörungen, Einschränkungen in der Wahrnehmung und psychische Veränderungen sein.

1.3 Exkurs: kognitives Gedächtnis und Leibgedächtnis

Der Mensch verfügt über zwei Gedächtnissysteme: Das eine ist das Gedächtnis des Denkens, **das kognitive Gedächtnis**. In diesem System merken wir uns erlerntes Wissen, Namen und Daten, Fakten und die Reihenfolge der