

Du wirst auch mal alt!

Corinna Schonert

© 2023 Corinna Schonert
Covergrafik von: Corinna

Verlagslabel: tredition

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926
Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist
urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist
die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung
ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die
Publikation und Verbreitung erfolgen im
Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:
Corinna Schonert, Austr.6, 95473 Creußen,
Germany.

Ein Leben mit Demenz – wie fühlt sich das eigentlich an?

„Ich fühle mich wie ein Vogel, der aus dem Nest gefallen ist.“

Du bist krank? Du hast eine Erkältung? Dann lassen sich die Symptome mit hoher Wahrscheinlichkeit sehr leicht erklären. Die Antwort würde lauten: „Ich habe Husten, Schnupfen und fühle mich niedergeschlagen“. Doch wie ist das bei einer Demenz? Können die Betroffenen uns sagen, was gerade mit ihnen passiert? In den meisten Fällen werden wir keine Antwort erhalten. Das liegt sehr wahrscheinlich daran, dass der Betroffene es selbst nicht als eine Demenz wahrnimmt. Die Angst vor einer solchen Erkrankung ist in unserer Gesellschaft sehr groß. Es ist ein Tabuthema und leider auch ein Thema, welches oft belächelt wird.

Irgendwann werden wir alle einmal mit diesem Thema konfrontiert. Wenn unsere Eltern daran erkranken oder Bekannte und

Verwandte davon erzählen. Allein der Anteil älterer Menschen in Deutschland (> 65 Jahre) beträgt etwa 20 Prozent. Davon sind etwa 10 Prozent von einer Demenz betroffen. Und wenn wir bedenken, dass im Alter viele Menschen gar nicht diagnostiziert sind, so wissen wir, dass die Dunkelziffer weitaus höher ist. Das liegt daran, dass im Alter kaum noch Untersuchungen durchgeführt werden, die nicht lebensnotwendig sind. Es wird nicht danach gefragt, oder man findet sich einfach mit der Situation ab, die einem auch ohne Diagnose klar ist. Eine Behandlung mit Medikamenten findet in den seltensten Fällen statt. Der Grund dafür ist einfach: Wir können den Verfall des Gehirns bei einer primären Demenz nicht aufhalten.

In der Anfangszeit einer Demenz kann man wohl sagen, dass der Betroffene durchaus merkt, dass etwas nicht stimmt. Man vergisst häufiger Sachen. „Was wollte ich gerade machen?“ Du wirst jetzt sicher schmunzeln, denn diese Frage kam von dir bestimmt auch schon einmal. Und aus Spaß sagt man dann: „Ich habe auch schon Alzheimer!“ Wenn diese

Vergesslichkeit hin und wieder eintritt, ist das völlig normal und bedeutet nicht gleich, dass wir an einer Demenz erkrankt sind.

Häufen sich aber diese Momente, dann sollte man sich schon fragen, woher diese Aussetzer kommen. Meistens geht es einfach mit einer Überforderung oder Überlastung einher oder dass wir zu viel Stress ausgesetzt sind. Auch ältere Menschen kennen diese Situationen und würden, ebenso wie wir, denken, dass sie einfach keinen guten Tag erwischt haben.

Hinzu kommt der Kontrollzwang: Man ist es gewöhnt, sich und seinen Körper unter Kontrolle zu haben. Niemals würden wir glauben, dass in unserem Körper etwas passiert, das wir nicht steuern oder kontrollieren können.

Erinnerungslücken häufen sich mit der Zeit und unterliegen in der Regel doch eher der Verdrängung als der Tatsache, dass man offen darüber reden würde. Es ist einem peinlich und man möchte, dass andere es nicht merken.

Mit meiner mehrjährigen Erfahrung als Ergotherapeutin blicke ich auf intensive

Berührungspunkte mit dem Thema Demenz zurück.

Demenz lässt sich in vier Phasen unterteilen:

1. Beginnende Demenz: *geprägt durch leichte Orientierungsstörungen oder Wortfindungsstörungen*

Bei einer beginnenden Demenz kann der Betroffene seinen Alltag zwar noch ausführen, es fällt ihm aber zunehmend schwerer. Er stellt öfter Fragen zum Tagesablauf oder ist unsicher. Der Betroffene vergisst zum Beispiel, wie man den Fernseher oder einen Herd einschaltet. Er ist teilweise orientierungslos, erkundigt sich nach dem Tag und meint, einen Geburtstag vergessen zu haben. Damit das nicht passiert, häufen sich zunächst seine Notizen. Es kann passieren, dass im Raum oder in der Wohnung viele kleine Spickzettel herumliegen oder sogar die Wände beschrieben werden. Auf dem Lichtschalter

steht das Wort „Licht“. Manchmal blättern Betroffene auch in ihrem Kalender herum und grübeln lange. Wenn sie dann bemerken, dass sie sich an Dinge nicht mehr erinnern können, löst das Traurigkeit oder sogar eine tiefe Depression aus. Die Persönlichkeit kann sich so weit verändern, dass Betroffene starke Stimmungsschwankungen zeigen: von aggressiv (wegen des Nicht-Verstehens) bis hin zu depressiv (aufgrund der Hilflosigkeit). Nicht selten kommen Halluzinationen vor. Die Person denkt, dass (schlecht) über sie gesprochen wird. Sie hat das Gefühl, dass man etwas vor ihr verheimlicht. Manche Tatsachen werden durcheinandergebracht. Zum Beispiel ist der eigene Sohn auf einmal der Ehemann. Dies sind aber in der ersten Phase noch seltene Aussetzer, sie kommen häufig erst zu einem späteren Zeitpunkt vor. Körperliche Veränderungen treten bei einer beginnenden Demenz kaum auf. Es kann jedoch vorkommen, dass sich der Geruchssinn und somit auch der Geschmackssinn verändert bzw. abnimmt. Nicht selten essen die Betroffenen mehr (weil sie vergessen haben, dass sie schon gegessen haben) oder

auch weniger.

2. Fortgeschrittene Demenz: *geprägt durch kognitive Einschränkungen*

Bei einer fortgeschrittenen Demenz kann der Betroffene leichte Anweisungen verstehen oder befolgen. Es sind nur noch Alltagstätigkeiten möglich, die nicht anspruchsvoll sind, z. B. das Falten eines Handtuchs. Eine an Demenz erkrankte Person kann teilweise in ganzen Sätzen sprechen. Es gibt nur wenige Verständnisschwierigkeiten. Der Betroffene kann klare Anweisungen befolgen, z. B. beim Waschen und Anziehen während der Grundpflege. Allerdings müssen hierbei mehrere bzw. alle Schritte konkret angeleitet werden. Ebenso ist auffällig, dass die Anweisungen kurz und bündig gegeben werden müssen. Komplexe Sätze mit mehr Informationen sorgen für Missverständnisse und Verwirrung. Auch fällt auf, dass sich die Betroffenen immer mehr zurückziehen: „Ich habe noch etwas zu erledigen“, lautet häufig die Begründung. Besucht man sie dann in

ihrem Zimmer, stellt man fest, dass sie öfter einfach nur herumkramen. Entweder räumen sie den Schrank aus und suchen etwas, oder sie sind damit beschäftigt, den Tisch „aufzuräumen“. Das Aufräumen hat für sie eine ganz andere Bedeutung als für uns „Gesunde“. Sie haben Chaos im Kopf und versuchen, dieses Durcheinander zu ordnen. Sie machen also Dinge, die sie vermeintlich beruhigen und ordnen sollen. Meist sind die Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz aber nicht mehr in der Lage, wirklich Ordnung zu schaffen, weil sie komplexe Tätigkeiten nicht mehr erfolgreich ausführen können. Sie fühlen sich gestresst, fordern in dieser Phase nun vermehrt Hilfe an oder fragen nach: „Wie geht es jetzt weiter?“

3. Schwere Demenz: *geprägt durch starke kognitive Einschränkungen und das Verlieren der Selbstständigkeit*

Bei einer schweren Demenz kann der Betroffene Anweisungen nur schwer verstehen. Alltagstätigkeiten müssen stets unterstützt werden. Oft funktioniert das Essen

noch lange selbstständig, bedarf aber einer Anweisung. Andere Tätigkeiten, wie zum Beispiel der Toilettengang, das Waschen und Anziehen oder das Aufstehen und Hinsetzen, funktionieren häufig nur noch mit Hilfe. Der Betroffene hat starke Sprach- und Wortfindungsstörungen. Meistens sprechen Menschen in dieser Phase nur noch in Ein-Wort-Sätzen. Der eigene Wille kann noch geäußert werden. Ebenso finden auch Abwehrhaltungen statt.

Beachte: Immer wiederkehrende Strukturen sind sinnvoll, da sich der Demenzerkrankte daran erinnern kann und so zumindest ein sicheres und wohliges Gefühl bekommt. Das Automatisieren ist in dieser schweren Phase immer noch möglich. Dies zeigen folgende Beispiele: Wird eine Person in einem Rollstuhl zum Toilettengang ins Bad an die Haltestange geschoben und legt man dort ihre Hände an die Stange, so weiß der Betroffene sofort, dass er aufstehen soll. Ein anderes Beispiel ist

das Erkennen von Mitarbeitern wie Pflegekräften oder Betreuungspersonal im Pflegeheim: Der Betroffene kann Personen unterscheiden und durch ein gutes oder schlechtes Gefühl einschätzen. Er weiß, dass er die Person kennt und auch, ob diese Person ihm guttut oder nicht. Enge Angehörige werden in der Regel noch erkannt, häufig aber verwechselt. Der Betroffene benutzt größtenteils Ein-Wort-Sätze, die nicht unbedingt zu dem Thema passen, über das man gerade gesprochen hat. In dieser Situation ist es richtig, sich auf die gleiche Ebene zu begeben und zu versuchen, kurz und präzise zu beschreiben, was man möchte. Mimik und Gestik sind wichtiger denn je, Geduld und Wiederholungen ebenso. Das langsame und laute Sprechen sowie Blickkontakt sorgen für eine gelungene Kommunikation. Wichtig ist auch, dass der Betroffene aufnahmefähig („auf Empfang“) ist, bevor man mit ihm spricht.

4. **Endstadium:** *geprägt durch das Durchleben einer eigenen Welt und Verarbeitung der Vergangenheit*

Das Endstadium einer Demenz kann sich mehrere Tage oder auch über Jahre ziehen. Der Betroffene braucht Hilfe in allen Lebenslagen. Oft verbringt ein Demenzerkrankter im Endstadium die Zeit im Bett und wird nur noch für ein paar Stunden in den Rollstuhl mobilisiert. Es ist wichtig zu wissen, dass die Betroffenen in dieser Phase uns immer noch verstehen können. Der Anteil, den sie vom tatsächlichen Leben mitbekommen, ist dennoch stark vermindert. Auffällig ist, dass sich Demenzkranke im Endstadium eine eigene Welt erschaffen haben. Manchmal starren sie in die Luft oder an die Wand und summen vor sich hin. Es kann auch vorkommen, dass sie aggressiv sind, schimpfen und um sich schlagen. Man hat das Gefühl, dass sie mit jemandem streiten oder diskutieren.

Kommuniziert man mit dem Betroffenen, so bekommt man in der Regel eine Reaktion. Diese kann von Blickkontakt über Laute bis hin zu einer entspannten Körperhaltung oder sogar einer Abwehrhaltung führen.

Wichtig ist: Der Betroffene bekommt mehr mit, als du denkst!

Wenn die letzte Phase sehr lange andauert, treten starke körperliche Veränderungen auf. Diese entstehen aufgrund der Immobilität, nicht primär wegen der Demenz, denn die körperlichen Aktivitäten sind bei dieser Erkrankung außergewöhnlich hoch. Das heißt, dass es sogar passieren kann, dass eine Person mit einer schweren Demenz immer noch läuft und sehr aktiv ist. Liegt ein Mensch aufgrund einer Krankheit (es muss nicht unbedingt Demenz sein) jahrelang im Bett, so versteifen die Gelenke und es kommt zu Kontrakturen.

Ist es tatsächlich eine Demenz?

Bevor du zu einem Neurologen gehst, um einen Angehörigen oder dich selbst auf Demenz untersuchen zu lassen, hinterfrage folgende Dinge:

1. Können Medikamente an der Veränderung schuld sein?

Schaut man auf die Nebenwirkungen einiger Medikamente, so erkennt man schnell, dass besonders Nebenwirkungen wie Schlaflosigkeit, Depressionen, Angstzustände, Delir (Verwirrheitszustand), Halluzinationen oder Zittern auftreten können. Genau diese Symptome sind auch typisch bei einer Demenz und lassen sich damit leicht verwechseln. Grundsätzlich ist es immer sinnvoll, die Medikamente regelmäßig überprüfen zu lassen. Weniger ist manchmal mehr. Es ist nicht unüblich, dass sich der Allgemeinzustand nach Absetzen einiger Medikamente deutlich verbessert.

2. Trinkt der Betroffene ausreichend?

Dieselben Nebenwirkungen treten auch bei zu

geringer Trinkmenge auf. Da ältere Menschen häufig zu wenig trinken, kommt es auch hier oft zu einer Dehydrierung und den damit verbundenen Erscheinungen wie Verwirrtheit oder Halluzinationen. Deswegen ist es empfehlenswert, ein Trinkprotokoll zu führen. Die erforderliche Flüssigkeitsmenge sollte mit dem Hausarzt besprochen werden – gerade, weil Erkrankungen vorliegen können, welche die Trinkmenge begrenzen. Im Alter werden häufig Medikamente eingenommen, welche verstoffwechselt werden müssen oder bei zu geringer Trinkmenge nicht richtig wirken können.

Demenz und ihre vielen Gesichter

In meiner praktischen Arbeit im Pflegeheim konnte ich viele Gesichter der Demenz kennenlernen. Es ist nicht selten, dass einem gerade die Personen ans Herz wachsen, die besonders auffällig sind, oder die einfach ganz anders sind als die anderen. Gerade die Menschen, die so sehr auf Hilfe angewiesen sind und wissen, unsere Hilfe wertzuschätzen. Obwohl sie so hilfsbedürftig sind, so werden wir von einem demenzerkrankten Menschen immer ein „Dankeschön“ oder eine Geste auf eine andere liebevolle Art und Weise erfahren. Und ist es nicht genau die Wertschätzung, die jeder Einzelne für sich erfahren möchte? Das Gefühl, gebraucht zu werden? Das Geschenk, etwas geben zu können, ersetzt oft das Gefühl, etwas zu nehmen. Denn schnell werden wir feststellen, dass wir allein durch das Gefühl, jemandem etwas Gutes zu tun, selbst eine Befriedigung erfahren.

Ich habe so oft Gefühle der Hilflosigkeit

gesehen. Ein ängstlicher Blick einer demenzerkrankten Frau, weil sie orientierungslos war und nicht wusste, wo sie sich gerade befand. Das Gefühl, nicht verstanden zu werden, weil man sich nicht ausdrücken kann. Ein Betroffener wird von dem Gefühl, überfordert zu sein, regelrecht überrannt, weil so viele Reize auf ihn einwirken, dass er sie nicht mehr verarbeiten kann.

In Form einiger Gedichte möchte ich die verschiedenen Gesichter der Demenz vorstellen.

So individuell wie jeder von uns ist, so unterschiedlich zeigt sich die Demenz bei jedem Einzelnen. Und was wir bisher von einem Menschen nicht kennenlernen konnten, zeigt sich mit der Demenz. Denn nicht zuletzt schwinden mit der Demenz jegliche Hemmungen, die uns bisher davor bewahrt haben, peinliche Dinge zu tun. Oder sagen wir: Dinge, von denen wir denken, dass sie peinlich sein könnten.

Ich fühle mich wie ein Vogel,
der aus dem Nest gefallen ist

Meine Flügel können mich nicht mehr tragen.

Ziellos irre ich umher.

Wo ist meine Mama?

Ich weiß es bestimmt:

Sie könnte mir zeigen, wie ich wieder fliege.

Sag mir, was los ist!

Was geschieht mit mir?

Warum sagt mir keiner etwas?

Mama, ich will zu dir!

Ich brauche deine Hand, die mich hält,

deine Umarmung, die mich wärmt,

dein Lächeln, das mich beruhigt.