

Marion Jettenberger

Sprechstunde Demenz

111 Fragen & Antworten

Manuela Kinzel Verlag



VORWORT

Liebe Leser und Leserinnen, liebe Betroffene, Angehörige und Interessierte, die Häufigkeit von Demenzerkrankungen wird in den kommenden Jahren deutlich zunehmen, auch weil die Anzahl älter werdender Menschen in der Gesamtbevölkerung weiter steigen wird. Das Thema Demenz tritt mehr und mehr aus der Tabu-Ecke unserer Gesellschaft hervor, die Medien berichten vermehrt und trotzdem gibt es noch viele falsche Informationen und Irrtümer. Was uns alle die Erkrankung Demenz so fürchten lässt, ist die Tatsache, dass die eigene Identität Schritt für Schritt schwindet und sich die Persönlichkeit des Betroffenen sowie dessen allgemeines Verhalten verändert. Menschen mit Demenz und deren Angehörige haben deshalb viele offene Fragen und Ängste wie beispielsweise: *Was geschieht hier mit mir? Was wird noch alles kommen? Was ist, wenn ich meine eigenen Kinder nicht mehr wiedererkenne? Was ist, wenn ich nicht mehr weiß, wer ich selbst bin? Was ist, wenn ich die Pflege und Betreuung meiner Mutter nicht mehr alleine stemmen kann? Darf ich Mutti einfach ins Heim geben? Ich kann einfach nicht mehr rund um die Uhr auf Vati aufpassen – was nun? Hat mein Vater Anspruch auf bezahlte Pflege und Betreuung? Wohin muss ich mich wenden?* In dem Buch „Sprechstunde 111 Fragen und Antworten“ haben wir Antworten und Fragen rund um die Demenz für Sie zusammengestellt, die uns in unserer Beratungspraxis

tagtäglich gestellt werden. Wir wollen so eine erste Orientierung vermitteln. Denn das wichtigste ist, informiert zu sein, weil man nur dann die Krankheit gut bewältigen und begleiten kann. Viele Fragen sind deshalb mehrfach, manchmal auch nur noch einmal aus einem anderen Blickwinkel gestellt. Wichtige Information und Hinweise wie zum Beispiel „Hier Bedarf es einen Facharzt!“ sind immer wieder an entsprechender Stelle und somit bewusst mehrfach aufgeführt. Was mir noch wichtig ist: Auch wenn ich „Sprechstunde Demenz – 111 Fragen & Antworten“ sorgfältig erstellt habe, erhebe ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Mir ist bewusst, dass es gerade beim Thema Demenz noch X-Tausende von Fragen geben wird, vielleicht entsteht irgendwann ein weiteres Buch. Schreiben Sie mir also gerne noch offene und fehlende Fragen an meine Mail-Adresse:
sprechstunde111fragen@gmail.com

Von Herzen alles Gute für alle Betroffenen & Ihre treuen Wegbegleiter!
Ihre *Marion Jettenberger*

EINS

Was ist Demenz?

Demenz ist der Überbegriff für viele verschiedene Erkrankungen. Die bekannteste Erkrankung ist dabei der Morbus Alzheimer, benannt nach dem Entdecker der Erkrankung, dem Psychiater Alois Alzheimer. Häufig werden die Begriffe Demenz und Alzheimer durcheinander geworfen und vermischt. **Demenz ist, vereinfacht ausgedrückt, eine chronisch fortschreitende degenerative Veränderung der Gehirnzellen, wodurch vor allem Fähigkeiten wie: sich erinnern können, das Erkennen von Dingen, das Denken, Schlussfolgern und Urteilen Stück für Stück verloren gehen.** Übersetzt aus dem lateinischen bedeutet Demenz: „Fehlen des Verstandes“. Ein selbstständiges Leben für betroffene Menschen mit Demenz ist mit Fortschreiten der Erkrankung meist nicht mehr möglich.

Weiter verändern sich auch die zwischenmenschlichen Verhaltensweisen, sodass häufig von einer Veränderung der Persönlichkeit gesprochen wird. Lesen Sie hierzu auch noch nachfolgende Frage 3.

ZWEI

Was sind beobachtbare Symptome einer Demenz?

Anfänglich sind die Symptome häufig wenig spektakulär, so dass man es nicht selten auf den normalen Alterungsprozess *„der wird langsam bisschen schusselig“* schiebt. Wichtig scheint mir, nicht jede Vergesslichkeit

im Alter ist gleich eine Demenz. Um dies genauer einschätzen zu können, müssen wir uns die Symptome genauer ansehen. Grob lassen sich die Symptome in **Gedächtnisstörungen, Verhaltensstörungen** und **Wesensänderung** einteilen. Gerade Verhaltensauffälligkeiten wird heute noch zu wenig Beachtung geschenkt und diese häufig nur als alterstypisches „grantig sein“ und somit als „normal“ abgetan. Doch hinter Unruhe, Aggressivität, Schimpfen und Schreien verbirgt sich nicht selten eine Demenz. In der nachfolgenden Frage 3 bekommen Sie noch einen tieferen Einblick, welche Fähigkeiten bei der Demenz betroffen und dadurch eingeschränkt sind.

DREI

Was genau ist in den verschiedenen Bereichen Gedächtnis und Verhalten gestört?

Störungsbereich	Häufige Hinweise/Beobachtungen
Gedächtnisstörung	<p>Häufig gehen Erinnerungen an Worte, Straßennamen, Gegenstände oder Personen verloren.</p> <p>Die Urteilsfähigkeit und Orientierung sind mehr und mehr betroffen.</p> <p>Betroffene vergessen beispielsweise öfter mal ihren</p>

	<p>Namen oder suchen ständig irgendwelche Dinge wie Schlüssel oder ihre Brille.</p> <p>Das Zeitgefühl geht verloren, sie wissen nicht mehr, ob es 8 Uhr am Morgen oder am Abend ist.</p> <p>Sie erkennen Verwandte häufig nicht wieder, oder nur ab und an.</p> <p>Viele Betroffenen haben Schwierigkeiten mit dem Kleingeld zurechtzukommen und zahlen dadurch nur noch mit Scheinen.</p>
<p>Verhaltensstörungen & Wesensänderung</p>	<p>Möglich sind hier alle nur denkbaren Auffälligkeiten wie beispielsweise:</p> <p>Aggressivität</p> <p>Schlagen & Spucken</p> <p>Schimpfen & Schreien</p> <p>Unruhe</p> <p>nächtliches Umherlaufen</p> <p>Misstrauen</p> <p>Ängstlichkeit</p> <p>Rufen & Schreien</p> <p>Wahnvorstellungen, z.B. vergiftet zu werden</p>

Lesen Sie hierzu auch noch die Fragen 40 – 42.

VIER

Was sind Diagnosekriterien für eine Demenzerkrankung?

Die Diagnose Demenz wird nach den international anerkannten Kriterien des **ICD-10** (Internationale Klassifikation der Krankheiten) gestellt. Dabei ist die wesentliche Voraussetzung der Nachweis einer Abnahme des **Gedächtnisses** und des **Denkvermögen** mit **beträchtlicher Einschränkung der Alltagskompetenz**.

Störung des Gedächtnisses:

Aufnehmen, Speichen und Wiedergeben von Informationen

Verlust von früher Gelerntem und Vertrautem

Beeinträchtigung des Denkvermögens:

Störung der Urteilsfähigkeit

Verminderung des Ideenflusses

Beeinträchtigung der Informationsverarbeitung

Und durch beide Bereiche eine damit verbundene Einschränkung der Lebensführung und Alltagskompetenz.

Angelehnt an ICD-10, Kapitel V (F)

FÜNF

Was ist Demenz und was ist Alzheimer?

Häufig wird von Alzheimer gesprochen, während Demenz gemeint ist, ohne sich über Unterschiede der beiden Begriffe bewusst zu sein, auch wenn man umgangssprachlich weiß, was damit gemeint ist. Alzheimer ist eine Form von Demenz, umgekehrt jedoch nicht jede Demenz ein „Alzheimer“. Demenz ist nämlich der Überbegriff von Erkrankungen, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen, nämlich dem Denken, Erinnern, Orientieren und Verknüpfen von Denkinhalten, einhergehen, so dass das alltägliche Leben nicht mehr selbstständig durchgeführt und strukturiert werden kann. Dazu zählen unter anderem die Alzheimer-Krankheit, die Frontotemporale Demenz, auch Pick-Krankheit genannt, sowie Lewy-Körperchen-Demenz, Demenz bei Parkinson oder vaskuläre¹ Demenzen. Die Alzheimer Demenz ist dabei die häufigste Form der Demenzerkrankungen.

SECHS

Ist Demenz eine normale Alterserscheinung?

Nein, Symptome einer Demenz gehören nicht zu einer normalen Alltagserscheinung. Manche Menschen leben ohne jegliche Vergesslichkeit oder Verwirrtheit bis ins hohe Alter und bis zu ihrem Lebensende. Außer-

¹ Vaskulär = die Blutgefäße betreffend

dem gibt es auch eine harmlose Vergesslichkeit im Alter, wenn Sie zum Beispiel den Geburtstag einer Freundin oder den Hochzeitstag vergessen oder einen alten Schulfreund auf der Straße nicht gleich wiedererkennen. Das kann ein Hinweis sein, muss aber noch lange keine Demenz sein, es sei denn, Sie beobachten im Alltag weitere ernsthafte Symptome, wie die bei Frage 7, die zudem längere Zeit anhalten und schlimmer werden.

SIEBEN

Gibt es sogenannte Frühwarnzeichen einer Demenz?

Nachfolgend finden Sie einige Anzeichen, wie sie häufig im frühen Stadium der Demenz zu beobachten sind.



Verlegen der Brille an ungewöhnliche Orte, z.B. Kühlschrank

SECHSUNDDREISSIG

Was ist bei der Kommunikation mit Menschen mit Demenz zu beachten?

Mit fortschreitender Demenz wird auch die Kommunikation mit dem Erkrankten immer schwieriger. Deshalb nachfolgend einige Tipps, welche die Kommunikation vereinfachen und teilweise sogar entschärfen:

- ✓ Suchen Sie immer Blickkontakt auf Augenhöhe!
- ✓ Sprechen Sie in einfachen, kurzen Sätzen!
- ✓ Packen Sie nicht zu viele Informationen in einen Satz!
- ✓ Nehmen Sie sich Zeit!
- ✓ Begleiten Sie die Sprache mit Zeichen, Gestik und Mimik!
- ✓ Wiederholen Sie wichtige Informationen zeitnah!
- ✓ Widersprechen oder verbessern Sie nicht!
- ✓ Sprechen Sie wie mit jedem anderen Erwachsenen auch (bitte keine Babysprache)!
- ✓ Stimmlich beruhigen. – Sprechen Sie in lauten Situationen bewusst leise.
- ✓ Wenn Sie das Thema Kommunikation noch vertiefen wollen, lesen Sie noch die Frage 37 bis 39.

SIEBENUNDDREISSIG

Was ist Validation?

Validation ist sowohl Methode & Gesprächstechnik als auch Haltung im Umgang mit Menschen mit Demenz, die vor allem in der Altenpflege und in der Sozialen Arbeit verbreitet ist. Mit „validieren“ ist nichts anderes gemeint, als dem Mensch mit Demenz in einer wertschätzenden Haltung und Gesprächsführung zu begegnen. Validation ist von einer akzeptierenden, nicht korrigierenden Sprache und Haltung geprägt, welche die Bedürfnisse des Betroffenen zu verstehen und zu spiegeln versucht.

Grundlage dafür sind 8 Grundsätze:

1. Alle Menschen sind einzigartig und müssen als Individuen behandelt werden.
2. Alle Menschen sind wertvoll, egal wie verwirrt sie sind oder wirken.
3. Alles hat einen Grund, auch das Verhalten des Erkrankten.
4. Ich kann von außen keine Verhaltensänderung erzwingen.
5. Ich muss Menschen annehmen und akzeptieren, ohne zu werten oder zu urteilen.
6. Zu jedem Lebensabschnitt gehören bestimmte zu bewältigende Aufgaben.
7. Gefühle müssen ernst genommen, anerkannt und für „gültig erklärt werden“.

8. Empathie schenkt Verständnis, schafft Vertrauen und stellt die Würde des Menschen wieder her.

Angelehnt an das Konzept von Naomi Feil

Beispiel:

Eine 72-jährige verwirrte Dame läuft aufgeregt im Gang umher und sagt: „Ich muss heim zu meiner Mama.“

Falsch: „Ihre Mutter ist doch schon tot!“ – Auch wenn es der Tatsache entspricht.

Für die 72-jährige Dame ist ihre Realität, dass sie jetzt heim zu ihrer Mama muss.

Welchen Nutzen hat es, der Demenz-Kranken 72-jährigen zu sagen „Sie sind jetzt 72 Jahre und Ihre Mutter ist schon lange tot?“ Mit so einer Aussage kann man so viel kaputt machen, das Vertrauen zerstören und zudem in diesem Fall auch noch Trauer über den Verlust der Mutter auslösen.

Richtig: „Ah, Sie müssen dringend heim zu Ihrer Mutter!“ Damit erklären Sie das Gefühl der Frau für gültig und nehmen sie mit ihrem Stress schnell nach Hause zu müssen ernst.

ACHTUNDDREISSIG

Warum soll man Menschen mit Demenz nicht widersprechen oder korrigieren?

Menschen mit Demenz leben in ihrer eigenen Welt. Wenn wir versuchen mit Betroffenen zu diskutieren

oder ihnen zu erklären, was richtig und was falsch ist, befinden wir uns auf der kognitiven Ebene. Auf der kognitiven Schiene erreichen Sie Menschen mit Demenz in der Regel nicht mehr. Und Gefühle dulden keinen Widerspruch, Gefühle sind, wie sie sind, diesen brauche ich nicht zu widersprechen. Gehen Sie stattdessen auf die Gefühle des Betroffenen ein und nehmen Sie ihn ernst, ähnlich wie bei Frage 38, der Gesprächstechnik „Validation“.

Beispiel:

Eine an Demenz erkrankte Frau will unbedingt nach Hause zu den Kindern, sie müssen schließlich ihr Mittagessen bekommen. Falsch wäre zu sagen: *„Ihre Kinder sind doch alle schon erwachsen, die kochen sich selbst etwas zu Mittag!“*

Wenn Sie das Gefühl ernst nehmen wollen, die dahinterliegende Sorge um die Kinder, und in Ihrem Gegenüber die „liebvolle fürsorgliche Mutter“ sehen, nicht nur die alte verwirrte Dame, dann sagen Sie: *„Sie sind eine fleißige und fürsorgliche Mama! Eine richtige Mama!“*

Sie werden erstaunt sein, wie sich die Dame beruhigt. Das liegt allein daran, dass man ihr nicht widersprochen hat, sie nicht korrigiert hat, sondern sie in ihrer Not gesehen und ernst genommen hat. Widerspruch und Korrektur verletzen den Demenzerkrankten und es kommt nicht selten zu Missverständnissen oder gar Streit.

NEUNUNDDREISSIG

Wie reagiere ich auf ständig wiederholte Fragen?

Menschen mit Demenz fragen häufig immer wieder dasselbe. Das kann auch schon einmal den ganzen Tag dauern und im 5-Sekunden-Takt vorkommen. Das gehört zur Erkrankung dazu. Dem Betroffenen ist nicht bewusst, dass er eben erst gefragt hat, was auf das verloren gegangene Kurzzeitgedächtnis zurückzuführen ist. Versuchen Sie, die Fragen immer wieder und mit dem gleichen Ernst zu beantworten und geben Sie nicht nur die Antwort, sondern versuchen Sie dabei auch beruhigend und entspannend auf den Betroffenen einzuwirken. Vermeiden Sie in jedem Fall ein „Das habe ich dir jetzt schon hundertmal gesagt“, auch wenn es noch so schwer fällt und nur menschlich wäre.

Einige gute Tipps, mit denen sich manchmal das ständige Nachfragen beruhigt oder zumindest vorübergehend aussetzt:

- Schenken Sie den Betroffenen einen Moment lang Zuwendung.
- Geben Sie dem Demenzerkrankten eine wichtige Aufgabe und somit das Gefühl: Er wird gebraucht.
- Schreiben Sie die Antwort auf einen großen Zettel und übergeben ihn, wenn der Betroffene erneut fragt.

Probieren Sie es aus, manchmal hilft es.