

# Demenz

## Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Welche Symptome können auf eine Demenz hindeuten, wie wird eine Demenz diagnostiziert, wie ist der Krankheitsverlauf, wo können Betroffene und ihre Angehörigen Unterstützung erfahren und was können sie selbst tun? Unser Gesundheitsdossier gibt Ihnen Antworten auf diese Fragen.



### Was ist Demenz?

Mit dem Alter nimmt nicht nur unsere körperliche Leistungsfähigkeit ab, auch die Gedächtnisfunktionen lassen nach. Neue Informationen können wir nicht mehr so schnell aufnehmen und verarbeiten, wir lernen langsamer und vergessen leichter. Diese Veränderungen gehören zum normalen Altern jedes Menschen dazu.

Von einer Demenz spricht man erst, wenn die Leistungsfähigkeit des Gehirns im Vergleich zu früher deutlich abgenommen hat und dadurch die Fähigkeit beeinträchtigt ist, die normalen Alltagsaufgaben zu bewältigen. Eine Demenz geht also weit über eine gelegentliche Vergesslichkeit hinaus.

Bei einer Demenz ist nicht nur das Gedächtnis betroffen. Auch das Denkver-

mögen, die Orientierungsfähigkeit, die Sprache, das Erkennen von Dingen oder Personen sowie die Gemütslage sind in Mitleidenschaft gezogen. Diese Symptome werden weiter unten genauer beschrieben.

### Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Ursache

Die mit Abstand häufigste Ursache (etwa 60–70%) für eine Demenz ist die Alzheimer-Krankheit. Sie wird durch einen langsam fortschreitenden Untergang von Nervenzellen in bestimmten Teilen des Gehirns ausgelöst. Warum die Gehirnzellen absterben, konnte bisher noch nicht sicher aufgeklärt werden. In etwa 20% sind Durchblutungsstörungen des Gehirns die Ursache der Demenz. Die Ärzte sprechen dann von

vaskulärer Demenz. Sie kann zum Beispiel Folge eines jahrelang bestehenden Bluthochdrucks sein.

Daneben gibt es weitere seltenere Demenzformen, wie beispielsweise die Lewy-Body-Demenz, die Frontotemporale Demenz oder die Parkinson-Demenz. Im Unterschied zur Alzheimer-Krankheit beginnen sie nicht mit Gedächtnisstörungen, sondern mit Veränderungen der Persönlichkeit, des sozialen Verhaltens oder des Denkvermögens. Bei Parkinson-Demenz und Lewy-body-Demenz gehören ausserdem Bewegungsstörungen zu den charakteristischen Symptomen: Zittern in Ruhe, Muskelsteife der Gliedmassen, verlangsamte Bewegungsabläufe und instabile Körperhaltung.

### Mögliche Anzeichen einer Demenz

Demenzen entwickeln sich meist langsam über Monate und Jahre. Folgende Symptome können erste Anzeichen für eine Demenz sein:

- › Vergesslichkeit
- › Sprachprobleme (z.B. Wortfindungsstörung, Verlust des «roten Fadens»)
- › zeitliche und räumliche Orientierungsprobleme
- › Schwierigkeiten mit gewohnten Handlungen im Alltag (Bedienen von Geräten, Verlegen von Gegenständen)
- › Eingeschränkte Urteilsfähigkeit
- › Probleme mit abstraktem Denken
- › Stimmungs- und Verhaltensänderungen
- › Verlust der Eigeninitiative (Antriebschwäche)

Sollten Sie einzelne dieser Veränderungen an sich feststellen, bedeutet das nicht gleich, dass Sie an Demenz erkrankt sind. Wenn sie aber zunehmend Ihren Alltag erschweren, ist es ratsam, Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin für eine genauere Abklärung aufzusuchen.

## Kann man der Demenz vorbeugen?

Leider gibt es noch keine Möglichkeit, sich vor einer Demenz zu schützen. Allerdings hat sich gezeigt, dass Menschen, die sich ausgewogen ernähren und körperlich aktiv sind, seltener an Demenz erkranken als Menschen, die allgemein einen ungesunden Lebensstil pflegen und wenig Aktivität zeigen. Zahlreiche Studien deuten ausserdem darauf hin, dass sich bei geistig regen Menschen Alterungsprozesse weniger stark oder erst mit Verzögerung bemerkbar machen. Möglicherweise erholt sich ein trainiertes Gehirn besser von Schädigungen, und es hat grössere Reserven, um Abbauprozesse ausgleichen. Ob all diese Faktoren tatsächlich vorbeugend gegen Demenz wirken, lässt sich zurzeit noch nicht mit Gewissheit sagen. Um Durchblutungsstörungen des Gehirns vorzubeugen, sollten bestehende Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Fettstoffwechselstörungen behandelt werden. Tabakabstinenz ist dringend anzuraten.

## Ist Demenz erblich?

Die Demenz ist eine typische Alterskrankheit. Das Risiko, daran zu erkranken, steigt jenseits des 60. Lebensjahres stetig an. Unter den 90-Jährigen leidet mindestens jeder Dritte an Demenz. In eher seltenen Fällen kann die Alzheimer-Krankheit auch erblich sein. Eine genetische Belastung liegt meist vor, wenn die Erkrankung schon vor dem 60. Lebensjahr auftritt. Aber auch ohne nachweisbare Veränderungen im Erbgut kommt die Alzheimer-Krankheit in manchen Familien (nach dem 70. Lebensjahr) gehäuft vor. Auch bei anderen Demenzen fällt gelegentlich eine familiäre Häufung auf.

## Wie wird die Diagnose gestellt?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas nicht mehr in Ordnung ist mit Ihrem Gedächtnis und sich Ihr Verhalten auf unerklärliche Weise verändert hat, wenden Sie sich am besten an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin. In einem ausführlichen Gespräch können Sie darüber berichten, welche Veränderungen Ihnen und Ihren Angehörigen aufgefallen sind. Oft geht die Initiative für den Arztbesuch auch von den Angehörigen aus. Grundsätzlich ist es sinnvoll und hilfreich, wenn Bezugspersonen den Betroffenen zum Arzt begleiten und auch ihre Eindrücke schildern.

Im Anschluss an das Gespräch können dann kleinere Tests durchgeführt werden. Mit ihnen lassen sich die Hirnleistungsfunktionen grob überprüfen. In

der Praxis werden beispielsweise der Mini-Mental-Test oder der Uhren-Test häufig eingesetzt. Sie dauern nur wenige Minuten.

Bestätigt sich dabei der Verdacht auf eine Hirnleistungsstörung, wird der Hausarzt oder die Hausärztin zunächst feststellen, ob eine andere, womöglich gut behandelbare Krankheit dahintersteckt. Störungen des Denk- und Gedächtnisvermögens können nämlich auch bei Schilddrüsenunterfunktion, bei Depression, bei Abflussstörungen der Hirnrückenmarksflüssigkeit oder bei Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel auftreten. Um diese Krankheiten auszuschliessen, sind vor allem Blutuntersuchungen notwendig.

Ist die Diagnose unsicher, der Verlauf untypisch oder ist der Betroffene noch relativ jung (< 65 Jahre), kann der Hausarzt oder die Hausärztin zur genaueren Abklärung die Überweisung an eine Memory-Klinik veranlassen. An einer solchen Spezialklinik für Gedächtnisstörungen werden weitere medizinische und neuropsychologische Tests durchgeführt. Auch bildgebende Verfahren, z.B. Schichtaufnahmen des Gehirns mit Computertomografie (CT) oder Magnetresonanztomografie (MRT), stehen dort zur Verfügung, um die Ursache der Demenz aufzuklären.

## Warum eine Frühdiagnose sinnvoll sein kann

Der eigentliche Krankheitsprozess der Demenz beginnt viele Jahre bevor erste Symptome auftreten. Leider gibt es noch keine Möglichkeit, die Entwick-

lung der Erkrankung zu stoppen und ihren Ausbruch zu verhindern. Es gibt aber gute Gründe dafür, die Diagnose schon möglichst frühzeitig zu stellen, sobald sich erste Zeichen der Demenz bemerkbar machen:

- Hinter der Hirnleistungsstörung kann – wenn auch selten – eine Krankheit stecken, die gut behandelbar ist (s.o).
- Im Anfangsstadium können Demenzkranke ihr Leben noch weitgehend eigenständig bewältigen. Sie können also ihr weiteres Leben planen und Entscheidungen bezüglich Vorsorge, Therapie und Pflege selber treffen. Sie können festlegen, wer sie später rechtlich vertreten und ihre Finanzen verwalten soll. In einer Patientenverfügung kann verbindlich erklärt werden, welche medizinische und pflegerische Behandlung in der Zukunft gewünscht oder abgelehnt wird. Es ist auch die Zeit, allenfalls das Erbe in einem Testament selbstbestimmt zu regeln (siehe mediX Gesundheitsdossier «Patienten haben Rechte»).
- Eine frühe Diagnose eröffnet die Möglichkeit, sich beraten und behandeln zu lassen, und die Angehörigen und andere wichtige Bezugsperso-



## Abschied vom Autofahren

Demenzkranken fällt es mit fortschreitender Erkrankung zunehmend schwer, im Strassenverkehr den Überblick zu behalten, die Distanz zu anderen Autos oder Hindernissen einzuschätzen, Verkehrstafeln zu beachten und auf unerwartete Situationen angemessen zu reagieren.

Im Frühstadium einer Demenz kann die Fahreignung durchaus noch gegeben sein. Früher oder später wird das aber nicht mehr der Fall sein. Es ist deshalb ratsam, sich möglichst früh auf ein Leben ohne Auto einzustellen. Der Demenzkranke selbst kann seine Defizite oft nicht mehr so gut einschätzen. Sprechen Sie den Hausarzt oder die Hausärztin darauf an, wenn Sie Unsicherheiten und Auffälligkeiten im Strassenverkehr beobachten oder sich Bagatellunfälle ereignen.

Bestimmte Tests lassen Rückschlüsse auf die Fahrtauglichkeit zu. Möglicherweise werden Sie dazu von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin an eine Memory-Klinik oder einen Spezialisten überwiesen.

Ergeben die Abklärungen, dass die Fahreignung nicht mehr gegeben ist, soll der Demenzkranke sofort auf das Autofahren verzichten. Der Führerschein muss dann zusammen mit einer Verzichtserklärung an das kantonale Strassenverkehrsamt eingeschickt werden.

Verzichtet der Demenzkranke nicht freiwillig auf seinen Führerschein, ist der Arzt gehalten, dies dem Strassenverkehrsamt zu melden. Das Amt leitet dann meist eine verkehrsmedizinische Abklärung ein. Je nach Befund muss der Demenzkranke dann zu einer amtlichen Probefahrt erscheinen. Die Kosten dieser Abklärungen muss der Patient selbst tragen.

nen können sich rechtzeitig auf die neue Situation mit ihren Erfordernissen einstellen.

- Jeder Patient hat das Recht, die Diagnose zu erfahren. Es gibt aber auch ein Recht auf Nichtwissen. Der Hausarzt oder die Hausärztin wird im Gespräch herausfinden, ob und wie viel der Betroffene über seine Krankheit wissen möchte. Dabei ist zu beachten, dass das Mitteilen der Krankheitsdiagnose eine schwere Existenzkrise, Schock und Depression auslösen kann. Bereits bestehende Verlusterfahrungen können sich im Wissen um die Krankheit verstärken.

## Wie verläuft eine Demenz?

Die Demenz schreitet meist über viele Jahre langsam voran, es gibt aber gewisse Unterschiede zwischen den Demenzformen. Bei der Alzheimer-Krankheit unterscheidet man drei Krankheitsphasen, welche jedoch fließend ineinander übergehen. Jede dieser Phasen dauert im Durchschnitt etwa drei Jahre. Allerdings sind im Einzelfall grössere Abweichungen davon möglich. Allgemein lässt sich sagen, dass die Erkrankung meist umso rascher voranschreitet, je früher sie im Leben auftritt.

### Leichte Demenz

Zunächst fallen den Betroffenen und ihren Angehörigen zunehmende Vergesslichkeiten auf. Es fällt ihnen schwer, sich den Inhalt von Gesprächen zu merken, sie finden abgelegte Gegenstände nicht oder vergessen Termine. In dieser Phase können die Erkrankten den Alltag und den Haushalt noch weitgehend selbständig bewältigen. Häufig fühlen sie sich aber durch die Einsicht in die nachlassende Leistungsfähigkeit beunruhigt, verunsichert, deprimiert und auch beschämt. Bei vielen lassen in dieser Phase der Antrieb und die Eigenaktivität nach, auch ungewohnt starke und für andere nicht erklärbare Stimmungsschwankungen können auftreten.

### Mittelschwere Demenz

In der zweiten Phase nehmen die Gedächtnisprobleme weiter zu, auch die Erinnerung an lange zurückliegende Ereignisse beginnt zu verblassen. Die Demenzkranken wissen nicht mehr, wie alt sie sind und welchen Beruf sie ausgeübt haben, sie vergessen die Namen ihrer Angehörigen. Es fällt ihnen auch immer schwerer, sich in vertrauter Umgebung zurechtzufinden. Sie sind auf Hilfe im eigenen Haushalt angewiesen – beim Einkaufen, beim Zubereiten von Mahl-

zeiten, bei der Körperpflege. Allmählich kommt ihnen das Zeit- und Raumgefühl abhanden, sie können sich nicht mehr orientieren und verlaufen sich. Auch die Sprachfähigkeit lässt nach. Es fällt ihnen schwer, sich verständlich machen. Sie haben Mühe, einfache Zusammenhänge zu verstehen.

Verhaltensänderungen sind für die Betroffenen und ihre Angehörigen besonders belastend. Am häufigsten ist eine quälende Unruhe: Viele Demenzkranke fühlen sich getrieben, sie gehen rastlos auf und ab und wollen die Wohnung verlassen, gereiztes und aggressives Verhalten kann dazukommen.

### Schwere Demenz

In der letzten Phase sind Demenzkranke vollständig pflegebedürftig. Es besteht ein hochgradiger geistiger Verfall, die Sprache beschränkt sich auf wenige Wörter oder versiegt ganz. Es treten Schluckbeschwerden auf, schwer Demenzkranke können Blase und Darm oft nicht mehr kontrollieren. Sie sind zuletzt auf einen Rollstuhl angewiesen oder werden bettlägerig. Sie erkennen oft ihre Angehörigen nicht mehr, können aber ihre Gefühle wahrnehmen und über Körperhaltung und Mimik auch mitteilen.

## Massnahmen, die dem Demenzkranken helfen

Demenz ist nicht heilbar. Es gibt aber zahlreiche Massnahmen, die dem Erkrankten dabei helfen, sein Leben so lange wie möglich selbständig zu führen, vorhandene Fähigkeiten möglichst lange zu bewahren, das Selbstvertrauen zu stärken sowie die Stimmung und die Lebensqualität zu verbessern.

Die vorhandenen Hilfs- und Beratungsangebote sollten für jeden Betroffenen individuell und nach dem Krankheitsstadium ausgewählt werden. Es kommt entscheidend darauf an, dass Patient(in), Betreuer(in), Hausarzt oder Hausärztin



sowie die verschiedenen Einrichtungen gut zusammenarbeiten.  
Für Demenzkranke sind u.a. folgende Massnahmen hilfreich:

### **Gedächtnistraining**

ist für Demenzkranke in einem frühen Stadium geeignet. Das Training kann in Gruppen durchgeführt werden, wodurch gleichzeitig das Gemeinschaftserleben und das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt werden.

### **Milieuetherapie**

Es ist von grosser Bedeutung, dass der Lebensraum so gestaltet wird, dass der Demenzkranke darin Orientierung, Sicherheit und Geborgenheit findet.

### **Ergotherapie**

Praktische Fähigkeiten bleiben durch gezielte Übungen und Anleitungen, z.B. für das Ankleiden und die Körperpflege, länger erhalten. Speziell ausgebildete Ergotherapeuten kommen auch zum Kranken nach Hause.

### **Körperliche Aktivität**

fördert die Beweglichkeit, erhält den Gleichgewichtssinn und stärkt zugleich die Alltagsfähigkeiten und die Eigenständigkeit. Es gibt spezielle Fitnessprogramme, die sich an der individuellen Leistungsfähigkeit orientieren, aber auch regelmässiges Spaziergehen mit einer Begleitperson ist sehr wertvoll. Viel Bewegung draussen bei Tageslicht wirkt sich auch günstig auf den Schlaf aus.

### **Anregung geben, Kreativität fördern**

Demenzkranken können sich unter Anleitung sehr gut kreativ entfalten und sich auf diese Weise noch sehr lange ausdrücken, etwa durch Singen, Tanzen oder Malen. Auch Koch- und Garten-therapie werden in manchen Regionen angeboten. Diese Aktivitäten machen Freude, stärken das Selbstwertgefühl



und helfen Stress abzubauen. Vorlesen, Gespräche, Ansehen von Fotos und Filmen (Erinnerungstherapie) können in geringem Masse die Gedächtnisleistung, vor allem aber das Wohlbefinden verbessern.

### **Spielen**

ist eine gute Möglichkeit, mit anderen freudvoll zu kommunizieren. Dazu sind z.B. Kartenspiele, Würfelspiele, Tischspiele, Musikspiel oder Tischkegeln bestens geeignet.

### **Aromatherapie, Snoezelen**

Bei Patienten mit fortgeschrittener Demenz können Verfahren wie Aromatherapie oder die Multisensorische Stimulation (Snoezelen, sprich: snuselen) zur Entspannung und zum Wohlbefinden beitragen. Beim Snoezelen werden die Sinne durch angenehme Reize angesprochen (z.B. Klänge und Melodien, Düfte, Lichtquellen), wofür (in manchen Heimen) speziell eingerichtete Snoezelräume zur Verfügung stehen.

### **Psychotherapie**

Manche Kranke und deren Angehörige haben den Wunsch, ihre Ängste und Sorgen einer Fachperson anzuvertrauen. Einzel- oder Paargespräche mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten können insbesondere im frühen Krankheitsstadium helfen, mit der Lebenskrise besser umzugehen, Ängste und Verzweiflung zu bewältigen.

### **Selbsthilfegruppen**

können für Demenzkranke im Stadium der leichten Demenz hilfreich sein. Mit anderen Betroffenen können sie ihre Erfahrungen austauschen, sie erhalten Rat für die Lösung von Problemen im Alltag, und sie erfahren, dass sie mit ihrer Krankheit nicht allein sind.

## **Welche Medikamente wirken bei Demenz?**

■ Bestimmte Medikamente, sogenannte Cholinesterase-Hemmer, können vor allem im Frühstadium das Fortschreiten der Demenz für einige Monate aufhalten oder die Hirnleistung vorübergehend sogar verbessern. In der Schweiz sind Donepezil (Aricept®), Galantamin (Reminyl®) und Rivastigmin (Exelon®) zugelassen. Manche Demenzkranke sprechen gut auf diese Medikamente an, viele erfahren aber nur eine sehr geringe oder gar keine Besserung beziehungsweise Stabilisierung. Hausärzte sind deshalb eher zurückhaltend im Verschreiben dieser Medikamente. Wenn Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin ein Demenz-Medikament empfohlen hat und Sie sich für diese Behandlung entschieden haben, sollte das Therapieergebnis nach 3 bis 6 Monaten überprüft werden, am besten in Begleitung einer Vertrauensperson.



- Auch gegen die psychischen Begleiterscheinungen, z.B. Ängste, Depressionen, Wahnvorstellungen, Schlafstörungen und Aggressionen, können manchmal Medikamente erforderlich werden, vor allem sogenannte Neuroleptika und Antidepressiva. Diese Medikamente können aber auch eine Reihe von Nebenwirkungen her-

vorrufen, die unter Umständen die Demenzsymptome verschlimmern. Sie werden deshalb erst verordnet, wenn mit anderen Massnahmen keine ausreichende Besserung erzielt wurde.

- Ob Pflanzenextrakte aus Ginkgo biloba vorbeugend oder therapeutisch wirksam sind, ist unter den Experten umstritten. Der Effekt ist wahrscheinlich bestenfalls gering. Andere Medikamente, wie etwa Vitaminpräparate oder Hormone, können nicht empfohlen werden, möglicherweise schaden sie sogar.

### Was Angehörige tun können

Zunächst ist es wichtig, dass sich Angehörige gut über die Krankheit informieren, um zu erfahren, wie sie helfen

können und wo sie Rat und Unterstützung erhalten. Dazu können sie sich auch an Angehörigengruppen wenden, die von den regionalen Alzheimer-Vereinigungen gegründet wurden.

Im Folgenden geben wir einige Beispiele, was Sie für einen betroffenen Angehörigen tun können und worauf Sie achten sollten:

#### ■ Lebenswelt anpassen

Sorgen Sie dafür, dass der Demenzkranke eine klare, einfache und regelmässige Tagesstruktur hat und in einer möglichst ruhigen Atmosphäre leben kann. Zu viele Sinneseindrücke (TV, laute Musik, viele Besucher) können den Kranken verwirren, überfordern und Ängste auslösen. Hinweisschilder in der Wohnung, helles Licht und gute Beleuchtung der Nacht sind wichtige Hilfen.

#### ■ Gefahren erkennen

Von Elektro- und Gasgeräten, Treppen, Barrieren, Medikamenten und Putzmitteln können Gefahren ausgehen, die nach Möglichkeit ausgeschaltet werden sollten. Um zu gewährleisten, dass Demenzkranke sicher nach Hause finden oder zurückgebracht werden können, sollten die Wohnanschrift und eine Telefonnummer in der Kleidung, auf einem Kettchen oder Armband vermerkt werden. Auch elektronische Hilfsmittel (z.B. spezielle Armbanduhr mit Ortungsmöglichkeit), können hier Unterstützung anbieten.

#### ■ Mit schwierigem Verhalten umgehen:

Ängste, Unruhe, Depressionen, Appetitstörungen, Wahnvorstellungen, Enthemmung, Schlafstörungen oder Halluzination können bei Demenzkranken häufig schon durch kleine, scheinbar unbedeutende Veränderungen ausgelöst werden, z.B. durch:

### Hinweise zur Kommunikation mit Demenzkranken

Die Kommunikation mit einem Demenzkranken kann sehr anspruchsvoll sein und erfordert von den Angehörigen viel Verständnis und Geduld. Hier sind einige praktische Ratschläge für den Umgang mit einem demenzkranken Angehörigen:

- › Nehmen Sie zuerst Blickkontakt auf und sprechen Sie die demenzkranke Person mit Namen an
- › Sprechen Sie langsam und in einfachen, kurzen Sätzen
- › Wiederholen Sie wichtige Informationen, am besten mit derselben Formulierung
- › Bieten Sie fehlende Wörter an
- › Versuchen Sie, Fragen zu stellen, die sich mit ja oder nein beantworten lassen. Vermeiden Sie Fragen, die mit «warum» oder «weshalb» beginnen
- › Stellen Sie nicht mehr als zwei Angebote zur Auswahl. Fragen Sie lieber: «Möchtest du einen Apfelsaft oder lieber einen Orangensaft?» anstatt: «Welchen Saft möchtest du trinken?»
- › Es empfiehlt sich, nur konkrete Inhalte anzusprechen, also nicht: «Vielleicht können wir nächste Woche mal einen Ausflug machen»
- › Vergewissern Sie sich, ob Sie richtig verstanden wurden (auf Mimik und Gestik achten)
- › Warten Sie geduldig auf eine Reaktion, haken Sie nicht sofort nach
- › Reden Sie nicht mit anderen über den Kopf des Kranken hinweg
- › Überhören Sie Anschuldigungen und Vorwürfe und vermeiden Sie Diskussionen und Erklärungen. Lassen Sie einen Moment verstreichen und wechseln Sie dann das Thema
- › Konfrontieren Sie den Kranken nicht mit seinen Defiziten. Das ist für ihn oft schmerzlich und kränkend
- › Körperkontakt ist sehr hilfreich, vor allem wenn der Demenzkranke unsicher oder traurig ist (z.B. über die Hand streicheln oder in den Arm nehmen)

- Aufenthalt in ungewohnter Umgebung, Abwesenheit eines Angehörigen
- Verständigungsprobleme, Stress, Müdigkeit
- Medizinische Probleme wie Infektionen, Flüssigkeitsmangel, Schmerzen
- Hunger, Stuhlgang, Harndrang etc.

Problematisches Verhalten sollten Angehörige nicht als persönlichen Angriff oder uneinsichtiges Verhalten werten. Es empfiehlt sich, ruhig und besonnen auf den Gefühlszustand des Patienten einzugehen. Bei Ängstlichkeit, Unruhe oder aggressivem Verhalten ist es angeraten, den Demenzkranken abzulenken und zu beruhigen. Bei Depression und Rückzugstendenzen empfiehlt es sich, die Patienten intensiver zu beschäftigen und ihnen Anerkennung und Zuneigung zu vermitteln.

#### ■ Körperliche Krankheitssymptome erkennen

Demenzkranken sind oft nicht mehr in der Lage, über Schmerzen oder andere Beschwerden zu berichten oder sie zu lokalisieren. Das Auftreten anderer Krankheiten, selbst eine banale Erkältung, kann sich in Veränderung des Verhaltens wie Unruhe oder Appetitlosigkeit oder

weiterem geistigen Abbau äussern. In diesen Fällen ist es wichtig, den Hausarzt oder die Hausärztin zu konsultieren, damit eine Diagnostik und Behandlung eingeleitet werden kann.

### Hilfsangebote für pflegende Angehörige

Die meisten Demenzkranken werden über lange Zeit von ihren Angehörigen betreut und gepflegt. Auch für sie ändert sich das Leben auf einschneidende Weise. Die Angehörigen müssen in Aufgaben hineinwachsen, für die sie nicht ausgebildet sind und die sie zu überfordern drohen. Viele verausgaben sich bis an den Rand ihrer Kräfte, trotzdem plagen sie zuweilen Schuldgefühle, nicht alles (richtig) getan zu haben. Es ist aber unmöglich, jederzeit so viel Geduld und Kraft aufzubringen, wie man es gern möchte. Niemand kann auf Dauer die schwierigen und kräftezehrenden Aufgaben allein schultern. Deshalb ist es, auch im Sinne des Erkrankten, notwendig, dass pflegende Angehörige auf ihre eigenen Bedürfnisse und ihre Gesundheit Rücksicht nehmen und sich nicht scheuen, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Sie sollten sich deshalb frühzeitig um Entlastungsdienste kümmern. Dazu gehören z.B. Haushaltshilfen und Pflegedienste, Tages- und Nachtstätten zur

zeitweisen Betreuung der Betroffenen. Manche Pflegeheime bieten auch mehrtägige bis mehrwöchige Aufenthalte für Demenzkranke an. Im Rahmen von Alzheimerferien können Demenzkranke und ihre Angehörigen eine gemeinsame Zeit an einem schönen Ort verbringen. Während die demenzkranke Person betreut wird, können die Angehörigen sich erholen. Die kantonale Sektion der Alzheimervereinigung kann Ihnen Auskunft geben, welche Entlastungsdienste in Ihrer Region angeboten werden. Im fortgeschrittenen Stadium ist eine Vollpflege erforderlich, die meist nicht mehr von den Angehörigen geleistet werden kann. Es ist deshalb ratsam, den Gedanken an eine Heimunterbringung rechtzeitig ins Auge zu fassen und entsprechende Auskünfte einzuholen.

Umfassende Informationen erhalten Sie bei den kantonalen Sektionen der Schweizerischen Alzheimervereinigung, bei der Spitex, bei Pro Senectute oder dem Schweizerischen Roten Kreuz.

Das Alzheimer-Telefon der Schweizerischen Alzheimervereinigung:  
024 426 06 06,  
Mo–Fr: 8–12 und 14–17 Uhr oder  
<https://www.alzheimer-schweiz.ch>

#### IMPRESSUM

© 2019 by Verein mediX schweiz  
Das Gesundheitsdossier «Demenz» wurde im Mai 2019 aktualisiert.

**Leitung Redaktion:** > Dr. med. Uwe Beise

**Autoren:** > Dr. med. Uwe Beise, Corinne Steinbrüchel, Pflegeexpertin APN

Alle Informationen in diesem Gesundheitsdossier beruhen auf dem aktuellen Stand des Wissens. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Jegliche Haftung des Vereins mediX schweiz, der Redaktion, der Autoren und des auf der ersten Seite erwähnten Ärztenetzes ist ausgeschlossen.

Alle mediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter [www.medix.ch](http://www.medix.ch)  
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, [info@medix.ch](mailto:info@medix.ch)