

Umgang mit Demenz

Was ist Demenz?

Das Wort Demenz stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „ohne Geist“. Als Oberbegriff bezeichnet es Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust geistiger Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientieren und Verknüpfen von Denkinhalten verbunden sind und dazu führen, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können.

Ursachen der Demenz

Primäre Demenz entsteht durch ein Abbau der Hirnsubstanz - eine sogenannte hirnorganische Erkrankung. Sekundäre Demenz ist die Folge einer anderen Grunderkrankung wie z. B. Stoffwechselstörungen, entzündliche Erkrankungen des zentralen Nervensystems, Alkoholmissbrauch oder Mangelernährung.

Was passiert im Gehirn

Bei einer Demenz sind die für das Verhalten, die Persönlichkeit oder kognitiven Fähigkeiten zuständige Abschnitte der Hirnrinde geschädigt. Der Verlust einer großen Zahl von Nervenzellen zeigt sich dabei in einer Schrumpfung des Hirngewebes. Die Symptome einer Demenz sind in erster Linie davon abhängig, welcher Bereich des Gehirns betroffen ist.

Das Gedächtnis und das Alter

Wann handelt es sich um Demenz, wann um eine dem Alter entsprechende Vergesslichkeit?

Da im Alter die Leistungsfähigkeit abnimmt, kann eine zunehmende Vergesslichkeit dem Alter entsprechend „normal“ sein. Wenn Sie jedoch verunsichert sind und die im Folgenden beschriebenen Veränderungen feststellen, kann ein Termin in einer Gedächtnis-Sprechstunde sinnvoll sein. Dort kann festgestellt werden, ob es sich um eine „normale“ Vergesslichkeit handelt. Ein Besuch beim Neurologen ermöglicht, eine hirnorganische Erkrankung gegebenenfalls auszuschließen.

- Sie können sich nicht mehr an kurz zurückliegende Ereignisse erinnern.
- Sie wissen zeitweise nicht mehr den Wochentag oder die Jahreszeit.
- Eine neue Umgebung verunsichert Sie
- Sie haben zeitweise Wortfindungsstörungen.
- Sie haben eine Konzentrationsschwäche und können z. B. an komplizierteren Unterhaltungen nicht mehr aktiv teilnehmen.

Was ist wichtig bei der Kommunikation mit an Demenz erkrankten Personen?

- Wenden Sie sich den Menschen auf Augenhöhe zu.
- Sitzen die Betroffenen, dann knien Sie sich hin.
- Halten Sie Blickkontakt und hören Sie aufmerksam zu.
- Sprechen Sie mit freundlicher und ruhiger Stimme, nicht lauter als üblich.
- Unterstreichen Sie Ihre Worte durch Gestik, Mimik und gegebenenfalls Berührungen.

- Wiederholen Sie Ihre Worte, ohne sie abzuwandeln.
- Lassen Sie den Betroffenen Zeit zum Antworten.
- Überhören Sie Anschuldigungen.
- Vermeiden Sie das Abfragen von Fakten wie z. B. des Datums.
- Verweisen Sie nicht auf Defizite, loben Sie Gelungenes.
- Stellen Sie keine Warum-Fragen.
- Stellen Sie immer nur eine, nicht mehrere Fragen.
- Verwenden Sie kurze, klare Sätze.
- Wenn sich Betroffene nicht mehr artikulieren können, lesen Sie ihre Gestik und Mimik

Was ist positiv im Umgang mit an Demenz erkrankten Personen?

- Für Geborgenheit, Sicherheit und Zuwendung sorgen. Es nimmt den Betroffenen Ängste und gibt Halt.
- Vorhandene Fähigkeiten fördern und die Betroffenen in die alltäglichen Handlungen mit einbeziehen. Hierbei geht es um das Miteinander.
- Sich an der Biografie der Betroffenen orientieren und tun, was ihnen Spaß macht.
- Für Bewegung in Form von Spaziergängen oder Sitzgymnastik sorgen.
- Mit leichten Handmassagen oder einfachen Berührungen Zuwendung vermitteln und beruhigen.

Eine besonders große Bedeutung hat Wissen über die Biografie von an Demenz erkrankten Personen, wenn aufgrund einer fortgeschrittenen Demenz die Kommunikation mit ihnen nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich ist.

Was sollte vermieden werden?

- Schimpfen oder Vorhaltungen machen. Nehmen Sie sich zurück und korrigieren Sie die Situation, ohne sie zu kommentieren.
- Aufzwingen der Realität. Die Betroffenen haben mit ihrer Wahrnehmung recht.
- Lachen über auffallendes oder unangemessenes Verhalten der Betroffenen. Sie spüren dies und schämen sich.
- Hirnleistungsübungen. Sie zeigen den Betroffenen oft, dass sie Defizite haben.
- Reizüberflutung (z. B. Hintergrundgeräusche), eine unruhige Umgebung sowie Zeit- und Leistungsdruck
- Fragen, die die Betroffenen wahrscheinlich nicht beantworten können

Denken Sie auch an sich!

Menschen, die eine an Demenz erkrankte Person pflegen und betreuen, investieren viel Zeit und Kraft. Sie dürfen dabei nicht Ihre eigene Gesundheit aus den Augen verlieren. Sie sollten Unterstützung von Freunden, Verwandten, Ehrenamtlichen Helfern oder professionellen Pflegekräften annehmen und sich so vor Überlastung schützen. Eine solche Entlastung durch Freiräume ist wichtig, damit die Demenz der betroffenen Person das eigene Leben nicht völlig bestimmt.



GRUNDSATZ

Nehmen Sie die Betroffenen so an, wie sie sind, da sie ihr Verhalten nicht mehr ändern können. Wenn sie unangemessen reagieren, tun sie es nicht mit Absicht, denn sie sind krank. Behandeln Sie sie mit Respekt und Wertschätzung und nehmen Sie sie ernst.