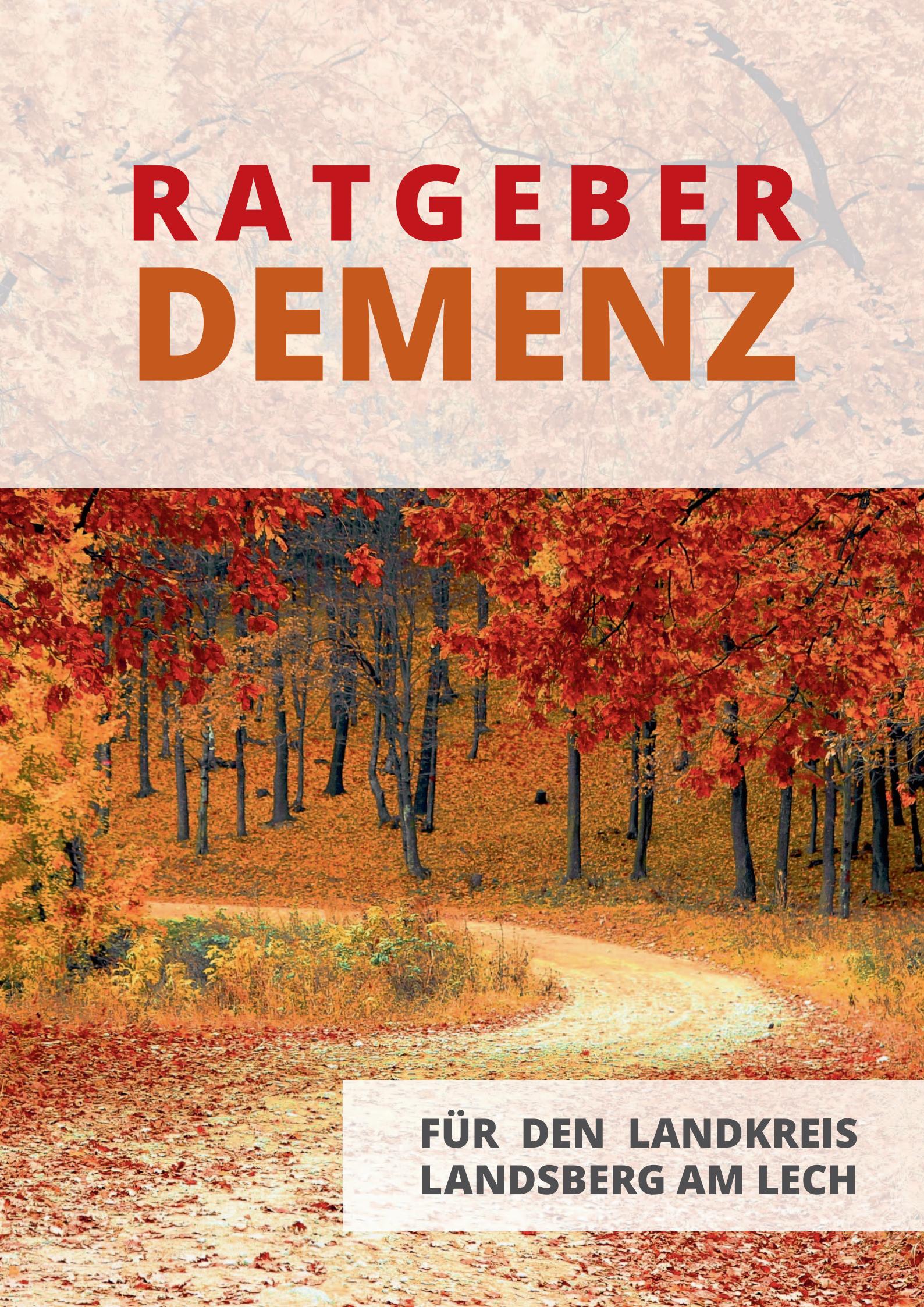


RATGEBER DEMENZ



**FÜR DEN LANDKREIS
LANDSBERG AM LECH**

Herausgeber:



Telefon: 08191 / 129 -1555

E-Mail: Pflegestuetzpunkt@LRA-LL.Bayern.de

Aktualisierte 2. Auflage: Mai 2021

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	4
1 Was ist eine Demenz?	5
1.1 Ursachen einer Demenz	5
1.2 Sind Demenzerkrankungen vererbbar?	6
1.3 Symptome einer Demenz	6
1.4 Kann man einer Demenz vorbeugen?	7
1.5 Demenz und Depression	7
2 Diagnose	8
2.1 Wer stellt die Diagnose?	8
2.2 Ablauf der Diagnosestellung	8
3 Behandlungsmöglichkeiten	9
3.1 Medikamentöse Behandlung	9
3.2 Nicht-medikamentöse Behandlung	10
3.3 Was Angehörige tun können	10
4 Demenz – was nun?	11
4.1 Rechtliche Fragen	12
4.2 Autofahren	12
4.3 Wohnraumanpassung	13
5 Wohnformen und Hilfsangebote	14
5.1 Pflege zu Hause	14
5.2 Wohngemeinschaften	15
5.3 Stationäre Versorgung	15
6 Kommunikation – Tipps für Angehörige	16
6.1 Richtig über Demenz sprechen	16
6.2 Richtig mit Menschen mit Demenz sprechen	16
7 Weiterführende Informationen	19
8 Persönliche Notizen und offene Fragen	20

VORWORT

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

in Deutschland leben etwa 1,6 Millionen Menschen mit Demenz, im Landkreis Landsberg sind es über 2.500 Menschen – mit steigender Tendenz.

Für die Betroffenen und deren Angehörige entsteht durch die Erkrankung und dem damit einhergehenden Verlust von Alltagsfähigkeiten eine völlig neue Lebenssituation. Viele Fragen, Unsicherheiten und Ängste sind mit der Diagnose verbunden. Was ist Demenz überhaupt? Was erwartet mich in den kommenden Jahren? Und worauf muss ich achten?

Diese Fragen lassen sich nicht in einem einzigen Ratgeber behandeln, da die Antworten sehr individuell und häufig sehr umfangreich sind. Daher werden neben einigen grundlegenden Informationen die relevanten Ansprechpartner benannt, die Ihnen in Ihrer persönlichen Situation weiterhelfen und Sie ausführlich beraten können.

Zur besseren Orientierung werden folgende Symbole verwendet:



Weiterführende Informationen



Wichtige Hinweise

Hinweis: Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird im nachfolgenden Text auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

1 WAS IST EINE DEMENZ?

Demenz ist der Oberbegriff für verschiedene Krankheiten, die die Leistungsfähigkeit des Gehirns einschränken. Insgesamt gibt es über 100 Erkrankungen, die zu einer Demenz führen können. All diese Krankheiten haben anhaltende und fortschreitende Beeinträchtigungen in den Bereichen Gedächtnis, Denkvermögen und anderen Leistungen des Gehirns gemeinsam. Auch wenn Betroffene hierdurch in ihrer alltäglichen Aktivität eingeschränkt sein können, sind sie mit Hilfe und Unterstützung häufig noch in der Lage, vieles selbst zu tun. Eine Heilung ist derzeit nicht möglich, nur das Voranschreiten der Symptome kann teilweise abgeschwächt werden.

1.1 Ursachen einer Demenz

Diese Krankheiten können die Ursache einer Demenzerkrankung sein:

Alzheimer-Krankheit

Die Alzheimer-Krankheit ist mit ca. 65% die häufigste Form der Demenz. Dabei kommt es im Gehirn zu Ablagerungen bestimmter Abbaustoffe, den sogenannten „Plaques“. Diese führen dazu, dass immer mehr Nervenzellen unwiederbringlich absterben. Bei der Alzheimer-Krankheit stehen Gedächtnisstörungen im Vordergrund. Der Beginn der Krankheit ist schleichend und oft unbemerkt.

Gefäßkrankheiten

Gefäßbedingte („vaskuläre“) Demenzen entstehen durch den Rückgang von Nervenzellen aufgrund von Durchblutungsstörungen im Gehirn. Häufig tritt die Gefäßkrankheit auch in Verbindung mit der Alzheimer-Krankheit auf. Ursachen für Durchblutungsstörungen können zum Beispiel Rauchen, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) sein. Typisch für eine vaskuläre Demenz sind Störungen der Aufmerksamkeit und des Denkprozesses.

Lewy-Körperchen-Krankheit

Die Lewy-Körperchen-Krankheit ist eng mit der Parkinson-Krankheit verwandt und führt besonders zu Verlust von Nervenzellen, die Bewegungsabläufe steuern. Deswegen leiden viele Betroffene zusätzlich zu den geistigen Einschränkungen vor allem unter Bewegungsstörungen.

Frontotemporale Degeneration (früher: Pick-Krankheit)

Bei dieser Demenzursache schädigen Verklumpungen die Nervenzellen in bestimmten Teilen des Gehirns. Je nachdem, welcher Abschnitt des Gehirns betroffen ist, können ausgeprägte Verhaltensänderungen oder Sprachstörungen auftreten.

Weitere Ursachen für eine Demenzerkrankung können beispielsweise Stoffwechselkrankheiten, Infektionen, Schädelhirnverletzungen und Tumore sein.

Alzheimer ist nicht gleich Demenz.

Unter Demenz versteht man ein Muster von Symptomen, das verschiedene Ursachen haben kann. Alzheimer ist die häufigste dieser Ursachen.

1.2 Sind Demenzerkrankungen vererbbar?

Die erbliche Form der Demenz ist selten, nur etwa 5% aller Demenzerkrankungen haben eine genetische Ursache. Diese Form der Demenz tritt deutlich früher auf als die anderen Formen, nämlich bereits vor dem 60. Lebensjahr. Außerdem schreiten die Symptome rasch voran. In diesem Fall ist ein Gespräch mit einem Facharzt nötig.

1.3 Symptome einer Demenz

Die meisten Menschen haben schon einmal einen Namen vergessen, die Brille verlegt oder beim Einkaufen nicht mehr gewusst, was sie eigentlich kaufen wollten. Das gehört zu unserem Alltag, denn das Gehirn ist nicht immer gleich leistungsfähig, sondern wird durch Stress, Schlafmangel oder Zeitdruck beeinflusst.

Zeichnen sich aber deutliche Veränderungen des Gedächtnisses ab oder treten Verhaltensänderungen auf, die über mindestens sechs Monate andauern, kann das ein Anzeichen für eine Demenz sein.

Die in der folgenden Tabelle genannten Symptome können bei allen Demenzformen auftreten:

Symptome	Beispiel
Sprachstörungen	Schwierigkeiten, sich verständlich zu machen und zu verstehen, was gemeint ist.
Vergesslichkeit	Gegenstände werden verlegt, Fragen wiederholen sich, Erinnerungen verblassen.
Orientierungsstörungen	Datum kann nicht mehr benannt werden, Jahreszeiten können nicht mehr zugeordnet werden. Die Lage bekannter Orte oder die Namen von Personen werden vergessen.
Gefühlsstörungen	Depressivität, Angstzustände oder Unruhe können auftreten.

Symptome	Beispiel
Wahnvorstellungen	Gefühl, dass man bestohlen wurde, wenn verlegte Gegenstände nicht gefunden werden.
Erhaltung der Fassade	Vorhandene Fähigkeiten werden genutzt, um Beschwerden zu überspielen.
Weitere Symptome: Umherlaufen, fehlende Organisation von Körperpflege und Kleidung, Blasen- und Darmentleerungsstörungen, Persönlichkeitsveränderungen	

Die verschiedenen Symptome können auftreten, müssen aber nicht. Sie können sich auch Tagesform abhängig und im Verlauf der Erkrankung bezüglich ihrer Intensität ändern. Um Gewissheit zu haben, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt bzw. Facharzt darüber!

1.4 Kann man einer Demenz vorbeugen?

Grundsätzlich gibt es keine Maßnahmen, die das Auftreten einer Demenz verhindern. Allerdings kann durch ausreichend Bewegung, geistige Aktivität und das Pflegen von sozialen Kontakten das Risiko einer Erkrankung gesenkt werden. Darüber hinaus sollten Risikofaktoren wie Rauchen oder Übergewicht vermieden werden und behebbare Ursachen wie beispielsweise Vitaminmangel oder Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) behandelt werden.

1.5 Demenz und Depression

Die häufigsten psychiatrischen Erkrankungen des Alters sind Demenz und Depression. Die Symptome beider Krankheiten können sich sehr ähnlich sein. Deswegen ist es oft schwierig festzustellen, ob eine Demenz oder eine Depression oder sogar beides vorliegt. Dazu kommt, dass sich beide Erkrankungen gegenseitig negativ beeinflussen. Das bedeutet, eine vorhandene Depression erhöht das Risiko für eine Demenz um ein Vielfaches.

Umgekehrt bekommen Menschen mit Demenz häufig auch eine Depression. Um die richtige Behandlung anwenden zu können, ist eine gründliche Diagnosestellung notwendig.

2 DIAGNOSE

Besteht der Verdacht auf eine Demenz, ist die frühzeitige Diagnose sehr wichtig. Nur so erhalten Betroffene und Angehörige Gewissheit über die Erkrankung und können Vorsorge für ihr weiteres Leben treffen. Zudem ist die Diagnose die Grundlage für die Behandlung und erleichtert den Zugang zu Hilfsangeboten. Umgekehrt kann nur durch Untersuchungen eine Demenz wirklich ausgeschlossen werden oder andere Ursachen für die Veränderungen gefunden werden.

2.1 Wer stellt die Diagnose?

Der erste Ansprechpartner sollte der Hausarzt sein. Im nächsten Schritt ist es ratsam, einen Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie oder eine spezialisierte Einrichtung, wie zum Beispiel eine Gedächtnisambulanz oder Memory Klinik, miteinzubeziehen. Besonders wenn die Erkrankung vor dem 60. Lebensjahr auftritt oder sehr schnell voranschreitet, muss frühzeitig ein Facharzt aufgesucht werden.

Da eine genaue Diagnose äußerst wichtig für den weiteren Behandlungsverlauf ist, sollten Betroffene und Angehörige auf eine sorgfältige Untersuchung bestehen.

i

Fachärzte in Ihrer Nähe finden Sie unter www.weisse-liste.de.

Eine Übersicht der Gedächtnisambulanzen und Memory Kliniken können Sie unter www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/gedaechtnissprechstunden einsehen.

2.2 Ablauf der Diagnosestellung

Zu Beginn spricht der Arzt mit dem Betroffenen und dessen Angehörigen, um herauszufinden, welche Symptome der Patient hat und wie diese sich im Zeitverlauf entwickelt haben. Zudem prüft er in einem Test Gedächtnis, Wahrnehmung, Denkvermögen und Sprache des Betroffenen.

Der zweite Schritt ist die Klärung der Ursache der Demenz. Dafür sind eine körperliche Untersuchung und eine Blutuntersuchung nötig. Hinzu kommen Aufnahmen des Gehirns in der „Röhre“ (CT oder MRT).



Das sollten Sie zum Arzt mitbringen:

- Aufzeichnungen, welche Symptome aufgetreten sind
- Liste der Medikamente, die zurzeit eingenommen werden
- evtl. alte Arztbriefe zur Information über bereits bestehende Krankheiten

3 BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Die allermeisten Demenzerkrankungen sind derzeit nicht heilbar. Der Verlauf und die Symptome können jedoch durch einen individuellen Behandlungsplan abgeschwächt werden. Das Hauptziel der Behandlung ist es, das Wohlbefinden der Betroffenen zu fördern und die Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

Neben der Behandlung der Demenz sollte stets darauf geachtet werden, dass die Erkrankten auch eine allgemeine medizinische Versorgung erhalten.

Dazu gehören beispielsweise die Behandlung von Schmerzen oder regelmäßige Zahnarztbesuche.

3.1 Medikamentöse Behandlung

Je nachdem, welche Symptome auftreten, werden unterschiedliche Medikamente eingesetzt:

- Zur Aufrechterhaltung der geistigen Leistungen und Alltagsfähigkeiten werden sogenannte Antidementiva verabreicht. Wenn diese frühzeitig verordnet und gut vertragen werden, können sie möglicherweise helfen, die Symptome bis zu einem Jahr abzuschwächen.
- Bei Verhaltensänderungen, Unruhe oder Sinnestäuschungen können Neuroleptika helfen, die Symptome abzumildern.
- Besteht zusätzlich noch eine Depression oder Angstzustände, kann die Behandlung mit Antidepressiva sinnvoll sein.

Auch die behebbaren Ursachen einer Demenz wie beispielsweise Schilddrüsenunterfunktion oder Vitaminmangel müssen mit Medikamenten behandelt werden.

Liegt eine gefäßbedingte („vaskuläre“) Demenz vor, sollten Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht behoben werden, um weitere Gefäßschädigungen zu verhindern.

Wirkung und Nebenwirkung der Medikamente sind individuell unterschiedlich. Deshalb sollte stets ein Arzt die medikamentöse Behandlung kontrollieren und bei Bedarf anpassen.



3.2 Nicht-medikamentöse Behandlung

Die nicht-medikamentöse Behandlung ist von großer Bedeutung und besonders geeignet, um das Wohlbefinden zu verbessern, geistige Leistungen zu fördern und die Selbstständigkeit bestmöglich zu erhalten.

Einige Behandlungen können von einem Arzt verordnet werden, wie zum Beispiel Physiotherapie, Ergotherapie oder Logopädie. Welche davon am geeignetsten sind, hängt von der Art und Ausprägung der Demenzerkrankung ab. Arzt, Betroffener und Angehörige entscheiden dabei gemeinsam, welche Angebote infrage kommen.

i

Auf www.deutsche-therapeutenauskunft.de haben Sie die Möglichkeit, Dienstleister im Bereich Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie in Ihrer Nähe zu suchen. Fachärzte für Psychotherapie und Verhaltenstherapie finden Sie online unter www.weisse-liste.de.

3.3 Was Angehörige tun können

Nicht nur die medizinische oder therapeutische Behandlung ist wichtig, auch die Gestaltung des Umfelds und der Umgang mit den Erkrankten spielt eine große Rolle für das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Ressourcenorientierung

Jeder Mensch möchte seine Fähigkeiten einbringen und nützlich sein – auch ein Mensch mit Demenz. Geben Sie ihm die Möglichkeit, kleine Dinge selbstständig auszuführen und binden Sie ihn in alltägliche Aufgaben mit ein, zum Beispiel beim Kochen. Zeigen Sie ihm nicht auf, was er nicht kann, sondern heben Sie seine verbliebenen Fähigkeiten hervor und fördern Sie diese.

Soziale Aktivität

Regelmäßiger Kontakt mit anderen Menschen hält das Gehirn in Schwung und fördert das Wohlbefinden. Informieren Sie das Umfeld des Betroffenen über seine Erkrankung und versuchen Sie, Berührungsängste abzubauen, indem Sie über mögliches „seltsames“ Verhalten aufklären. Unterstützen Sie Ihren Angehörigen bei der Aufrechterhaltung von Freundschaften oder nehmen Sie ihn zu kulturellen oder gesellschaftlichen Angeboten mit, wie beispielsweise zu Dorffesten oder zu einem Museumsbesuch.

Sportliche Aktivität

Bewegung ist für alle Menschen gleichermaßen wichtig, denn sie hat eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Besonders bei Demenzerkrankungen kann sie helfen, das Gehirn zu aktivieren und Selbstständigkeit zu bewahren. Begleiten Sie Ihren Angehörigen regelmäßig bei Spaziergängen, besuchen Sie Tanzveranstaltungen oder ermöglichen Sie ihm eine Teilnahme an Seniorensportangeboten. Optimal ist die Bewegung in Gesellschaft oder in Kombination mit Denkübungen, die das Gehirn beanspruchen.

Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen

Bei einer Demenz lassen sich schwierige Situationen oft nicht verhindern. Wenn herausfordernde Verhaltensweisen wie Unruhe, Aggressivität oder Misstrauen auftreten, sollte Sie unbedingt versuchen, die Ursache dahinter herauszufinden. Möglicherweise ist das Verhalten in seiner Biografie begründet. Vielleicht ist die Aggression aber auch entstanden, weil der Erkrankte Angst hat oder weil er merkt, dass er alltägliche Dinge nicht mehr selbst erledigen kann. Vermeiden Sie es, über richtig und falsch zu diskutieren oder den Betroffenen von Ihrem Standpunkt zu überzeugen. Manchmal hilft es auch, die Situation für wenige Minuten zu verlassen.

Die Demenzerkrankung eines geliebten Menschen beansprucht Angehörige körperlich und psychisch. Nur wer selbst Kraft hat und sich gesund fühlt, kann einen erkrankten Menschen dauerhaft unterstützen. Nehmen Sie deshalb möglichst früh Beratungs- und Hilfsangebote wahr! (Siehe auch Kapitel „5 Wohnformen und Hilfsangebote“)

4 DEMENZ – WAS NUN?

Für die meisten Betroffenen ist die Diagnose Demenz zunächst ein Schock. Sie haben eine nicht heilbare Krankheit. Die Erkrankten reagieren darauf ganz unterschiedlich, mit Niedergeschlagenheit, Wut oder auch Scham. Ein offener Umgang mit der Erkrankung gegenüber Angehörigen und Freunden kann dabei helfen, mehr Verständnis und Unterstützung zu erhalten.

Mehr Informationen und eine kostenfreie Beratung zum Thema Demenz erhalten Sie unter anderem in der Sprechstunde Demenz, die das Landratsamt Landsberg am Lech in Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. anbietet. Die Anmeldung erfolgt über den Pflegestützpunkt Landsberg am Lech (per E-Mail an Pflegestuetzpunkt@LRA-LL.Bayern.de oder telefonisch unter 08191 / 129-1555).



Zudem bietet die Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. immer montags von 10 bis 12 Uhr und donnerstags von 15 bis 17 Uhr eine telefonische Beratung. Die Expertinnen der Alzheimer Gesellschaft erreichen Sie unter 08805 / 9546773.

4.1 Rechtliche Fragen

Jeder Mensch möchte ein selbstbestimmtes Leben führen und persönliche Dinge selbst entscheiden dürfen. Die Diagnose Demenz bedeutet nicht automatisch, dass der Erkrankte nicht mehr selbst über sein Leben bestimmen kann. Im Laufe der Erkrankung sind Betroffene jedoch immer weniger in der Lage, persönliche Angelegenheiten zu regeln. Deswegen sollten einige Entscheidungen möglichst früh schriftlich festgehalten werden, um für die kommende Zeit vorzusorgen. Dies ist durch eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsverfügung, eine Patientenverfügung oder ein Testament möglich. Welche dieser Möglichkeiten sich am besten in Ihrer Situation eignet, sollten Sie in einem ausführlichen Gespräch mit Experten erörtern.

Kostenfreie Beratung zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung erhalten Sie bei:

- Verein für Betreuungen Starnberg-Landsberg e.V.
Landsberg: 08191 / 4289900, Weßling: 08153 / 93150
- Hospizdienst Ammersee e.V. – HOSDIAM
Greifenberg: 08192 / 997381 , Dießen: 08807 / 3519088
- Hospiz- und Palliativverein Landsberg am Lech e.V.
Landsberg: 08191 / 42388

Zudem erhalten Sie kostenlose Beratung zu Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung sowie Beglaubigung der Unterschriften (gegen Gebühr) für Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung bei der Betreuungsstelle/ -behörde des Landratsamtes Landsberg am Lech, Landsberg: 08191 / 129-1201

Auch Notare und Rechtsanwälte können Sie in diesen Bereichen beraten.

4.2 Autofahren

Für viele Menschen ist das Autofahren der Inbegriff von Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Doch das Voranschreiten der Demenz führt früher oder später zu einer Fahruntauglichkeit. Deswegen sollten Angehörige frühzeitig gemeinsam mit dem Betroffenen Alternativen zum Autofahren suchen und diese in den Alltag einbinden. Alternativen können öffentliche Verkehrsmittel sein, Fahrgemeinschaften mit den Nachbarn oder auch das in Anspruch nehmen von Lieferangeboten der Supermärkte.

Problematisch ist, dass Menschen mit Demenz häufig nicht wahrnehmen, dass ihnen sicheres Autofahren nicht mehr möglich ist. Gespräche über ein mögliches Aufgeben des Autofahrens sind meist sehr konfliktreich. Für Angehörige ist das eine äußerst schwierige und angespannte Situation. Hilfreich kann hier das Einbeziehen von Personen außerhalb des Familienkreises sein. Ein Gespräch mit dem Hausarzt oder einem Polizisten zeigt möglicherweise besser auf, warum der Betroffene auf das Autofahren verzichten soll. Individuelle Beratung erhalten Sie auch bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. (siehe Kapitel 7).

4.3 Wohnraumanpassung

Menschen mit Demenz fällt es zunehmend schwerer, sich in ihrem Umfeld zu orientieren. Deshalb ist es wichtig, das Umfeld an ihre Bedürfnisse anzupassen und sicher zu gestalten. Als Orientierungshilfen in der Wohnung eignet sich beispielsweise das Kennzeichnen von Räumen oder wichtigen Schränken mit Bildern. Eine gut ausgeleuchtete Wohnung und rutschfeste Teppiche verhindern Stolperfallen. Bestehen bereits körperliche Einschränkungen, sollte versucht werden, die Wohnung barrierefrei zu gestalten. Zur Sicherheit der Betroffenen bleiben gefährliche Substanzen wie Reinigungsmittel oder Medikamente außer Reichweite.

Weitere Informationen zur Wohnraumanpassung finden Sie im Ratgeber Pflege. Beratungsstellen für Wohnraumanpassung sowie Förderungsmöglichkeiten finden Sie im Wegweiser für Senioren. Den Ratgeber Pflege und den Wegweiser für Senioren erhalten Sie im Landratsamt Landsberg und in allen Gemeindeverwaltungen des Landkreises, bzw. unter www.landkreis-landsberg.de/senioren/.

A blue circular icon containing a white letter 'i', representing an information or note symbol.

5 WOHNFORMEN UND HILFSANGEBOTE

Für Menschen mit Demenz kommen unterschiedliche Wohnformen in Betracht. Bei der Wahl der geeigneten Wohnform spielen die familiäre Situation und die Schwere der Erkrankung eine sehr große Rolle. Je nach Wohnform können verschiedene Hilfsangebote in Anspruch genommen werden.

i

Ausführliche Informationen zum Thema Wohnformen und Hilfsangebote finden Sie im Ratgeber Pflege. Darüber hinaus finden Sie dort auch die Leistungen der Pflegekasse in Abhängigkeit vom Pflegegrad. Kontaktdaten zu Anbietern folgender Angebote im Landkreis finden Sie im Wegweiser für Senioren. Den Ratgeber Pflege und den Wegweiser für Senioren erhalten Sie im Landratsamt Landsberg und in allen Gemeindeverwaltungen des Landkreises, bzw. unter www.landkreis-landsberg.de/senioren/.

5.1 Pflege zu Hause

Viele Menschen mit Demenz wohnen in ihren vertrauten vier Wänden und werden von ihren Angehörigen versorgt. Meist gibt es eine Hauptpflegeperson, die sich um den Pflegebedürftigen kümmert. Zu Beginn der Erkrankung kann das noch ohne Unterstützung machbar sein, doch mit Fortschreiten der Krankheit steigt die Belastung für die Angehörigen.

Deswegen empfiehlt es sich, rechtzeitig die Hilfe Dritter in Anspruch zu nehmen. Die weitere Versorgung zu Hause ermöglichen verschiedene Hilfsangebote:

Pflegeangebote

Unterstützung bei körperbezogenen Pflegemaßnahmen oder Hilfen bei der Haushaltsführung bieten ambulante Pflegedienste an. Die Kurzzeitpflege kann bei Urlaub oder Krankheit der Hauptpflegeperson in Anspruch genommen werden. Zur Entlastung der Angehörigen trägt auch die teilstationäre Pflege (z.B. Tagespflege) bei.

Betreuungs- und Unterstützungsangebote

Neben den pflegerischen Angeboten gibt es eine Vielzahl von Betreuungs- und Unterstützungsangeboten. Diese reichen von Einkaufs- und Haushaltshilfen, über Nachbarschaftshilfen, Essen auf Rädern, ehrenamtliche Betreuung bis hin zu Fahrdiensten. Auch eine „24-Stunden-Betreuung“ mit arbeitsrechtlich einwandfreier Vertragsgestaltung kann in bestimmten Fällen sinnvoll sein.

Hilfsangebote für Angehörige

Die Unterstützung eines demenzkranken Menschen zehrt stark an Körper und Nerven der Angehörigen. Zunehmende Pflegetätigkeiten, der Umgang mit schwierigen Situationen und der Verzicht auf die eigene Freizeit sind Belastungen, die auf Dauer niemand alleine bewältigen kann oder sollte. Wer andere pflegt, sollte auch immer wieder den fürsorglichen Blick auf sich selbst richten und Zeit für sich einplanen. Das ist leichter gesagt als getan. Hilfe und Tipps, wie Sie das am besten erreichen können, erhalten Sie in Beratungsstellen oder bei Schulungen der Pflegekasse. Besonders Angehörigengruppen sind oft hilfreich, da hier ein Austausch mit Menschen möglich ist, die in einer ähnlichen Situation stehen.

(Geronto-)Psychiatrische Kliniken

Bei akuter Verschlechterung des Gesundheitszustandes oder ausgeprägten Verhaltensänderungen kann die vorübergehende stationäre Aufnahme in einer psychiatrischen Einrichtung oder eine ambulante Anbindung Entlastung schaffen. Dort lässt sich die Ursache der Verschlechterung feststellen und die entsprechende Behandlung einleiten. Sprechen Sie in diesen Fällen vorher mit Ihrem Hausarzt oder mit der geronto-psychiatrischen Tagesklinik in Landsberg (Tel.: 08191 / 333 2800).

5.2 Wohngemeinschaften

In Senioren-Wohngemeinschaften leben ältere Menschen gemeinsam in einem Haus oder einer Wohnung. Je nach Hilfsbedürftigkeit können ein ambulanter Pflegedienst oder Haushaltshilfen miteinbezogen werden. Auch die Angehörigen dürfen den Alltag in der Wohngemeinschaft mitgestalten und die Bewohner unterstützen.

Mögliche Wohngemeinschaften finden Sie unter www.pluswgs.de.



5.3 Stationäre Versorgung

Das Fortschreiten der Krankheit oder auch eine Erkrankung der Hauptpflegeperson kann dazu führen, dass die Versorgung zu Hause nicht mehr möglich ist. Das macht häufig einen Umzug in ein Pflegeheim notwendig. Dabei sollte unter anderem darauf geachtet werden, dass dort Mitarbeiter mit einer gerontopsychiatrischen Ausbildung arbeiten und dass ein Konzept zur Betreuung demenzkranker Menschen vorhanden ist.



Seit Januar 2017 ist für dementiell Erkrankte der Zugang zu Leistungen der Pflegeversicherung leichter möglich. Eine Gesetzesänderung (Zweites Pflegestärkungsgesetz) soll Menschen mit eingeschränkten Alltagsfähigkeiten (dazu zählt auch Demenz) die gleichen Pflegeleistungen zusichern wie körperlich Pflegebedürftigen. Ausführliche Informationen dazu finden Sie im Ratgeber Pflege. Diesen erhalten Sie im Landratsamt Landsberg und in allen Gemeindeverwaltungen des Landkreises, bzw. unter www.landkreis-landsberg.de/senioren/.

6 KOMMUNIKATION – TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

Auch wenn es die eine Demenz nicht gibt, haben die verschiedenen Krankheitsformen doch eine Gemeinsamkeit: Die Fähigkeit sich verbal auszudrücken und Gesprochenes korrekt zu verstehen, nimmt mit der Zeit immer weiter ab. Wenn Sie sich darauf einlassen, die Kommunikation mit einem dementiell erkrankten Menschen anzupassen, erhöhen Sie die Chance, von ihm verstanden zu werden.

6.1 Richtig über Demenz sprechen

Kommunikation bewirkt immer etwas, egal ob beabsichtigt oder unbeabsichtigt, im Umgang mit Betroffenen und auch mit Nicht-Betroffenen, teilweise sofort, manchmal erst verzögert. Wenn es um Kommunikation und Demenz geht, steht selbstverständlich eine angemessene Kommunikation mit den Betroffenen im Vordergrund. Hierfür ist eine einfühlsame Haltung erforderlich, aber auch grundlegendes Wissen über die Erkrankung.

So ist es beispielsweise sinnvoll, von „Menschen mit Demenz“ zu sprechen und nicht von „den Dementen“, um den Menschen in den Vordergrund zu rücken und ihn nicht auf seine Erkrankung zu reduzieren. Dies ist auch als Ausdruck der eigenen Haltung zu verstehen.

6.2 Richtig mit Menschen mit Demenz sprechen

Eine gute Kommunikation unterstützt das Verhältnis zu dementiell erkrankten Menschen, fördert die Beziehung und schafft Vertrauen. Hierfür muss die Art und Weise der Kommunikation auf drei Ebenen betrachtet werden. Kommunikation findet nicht nur auf der verbalen Ebene statt, sondern auch nonverbal (über die Körpersprache) und paraverbal (über die Art, wie wir etwas sagen).

Und auch wenn die verbale Kommunikation eingeschränkt sein mag, ist eine nonverbale Kommunikation bis zum Lebensende möglich.

Verbale Kommunikation – unsere Sprache

Einfache, kurze Sätze verwenden: Sprechen Sie in einfachen, kurzen Sätzen und vermeiden Sie zu viele Informationen in einem Satz. Berücksichtigen Sie auch, dass Menschen mit Demenz eine längere Reaktionszeit haben. Lassen Sie dem Erkrankten also etwas Zeit, um zu verstehen, was Sie gesagt haben. Wichtige Informationen sollten Sie dabei mehrfach wiederholen.

Geschlossene Fragen einsetzen: Stellen Sie keine offenen Fragen, um Überforderung zu vermeiden. Statt „Möchtest Du das rote oder das blaue Hemd anziehen?“, fragen Sie lieber zunächst „Möchtest Du das rote Hemd anziehen?“. Warten Sie eine Reaktion ab und bieten Sie erst dann, falls notwendig, eine weitere Alternative.

Warum-Fragen vermeiden: Vermeiden Sie „Warum“-Fragen, damit bringen Sie den Menschen in Verlegenheit. Er muss sich damit auseinandersetzen, dass er die Antwort nicht kennt, sein Verhalten selbst nicht begründen oder sich nicht richtig ausdrücken kann. Das kann zu Angst und Unsicherheit, aber auch zu aggressivem Verhalten führen.

Bestätigung ausdrücken: Jeder Mensch freut sich über Lob. Bestätigen Sie den Betroffenen positiv, wenn er selbstständig etwas erledigen konnte, auch wenn es sich scheinbar nur um Kleinigkeiten handelt. Vermeiden Sie Kritik und Diskussionen. Menschen mit Demenz können sachliche Argumente nicht mehr verstehen, spüren aber, wenn sich ihr Gegenüber aufregt. Diskussionen führen daher oftmals zu Streit oder Rückzug.

Nonverbale Kommunikation – die Körpersprache

Mimik, Gestik und Körperhaltung beachten: Die Körpersprache bringt oftmals das innerliche Befinden sehr deutlich zum Ausdruck. Wenn Sie sich ärgern, wirkt ein Lächeln unecht und wird von den Betroffenen schnell durchschaut. Wer sich mutlos fühlt und die Schultern hängen lässt, wird sein Gegenüber schwerlich zu Bewegung und Aktivität motivieren können. Bleiben Sie Sie selbst, damit die Körpersprache und das gesprochene Wort übereinstimmen.

Blickkontakt aufbauen: Bauen Sie immer Blickkontakt auf, bevor Sie ein Gespräch beginnen. Gehen Sie hierfür gegebenenfalls in die Hocke oder nehmen Sie sich einen Stuhl. Der Mensch mit Demenz hat dadurch die Möglichkeit, seine Aufmerksamkeit auf Sie zu richten.

Wenn Sie den Menschen von oben oder von hinten ansprechen, kann das Angst auslösen und er zieht sich möglicherweise zurück. Eine Ansprache auf Augenhöhe vermittelt auch die Wertschätzung dem Menschen gegenüber.

Körperkontakt herstellen: Berühren Sie den Betroffenen leicht, zum Beispiel an der Schulter, um ihm Sicherheit zu vermitteln. Beobachten Sie dabei die Reaktion des Menschen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass ihm die Berührung unangenehm ist, beenden Sie diese.

Angemessen verabschieden: Genauso wie eine angemessene Begrüßung ist auch ein deutlicher Abschied notwendig. Weisen Sie den Betroffenen darauf hin, wenn Sie gehen müssen. Geben Sie ihm möglicherweise die Hand und vergrößern Sie langsam die Distanz.

Paraverbale Kommunikation – die Art zu sprechen

Wertschätzung entgegenbringen: Achten Sie auf einen wertschätzenden Umgang mit dem Betroffenen. Akzeptieren Sie die Realität in der er lebt und vermeiden Sie, korrigierend auf ihn einzuwirken. Versuchen Sie, die Gefühle anzusprechen, die hinter den Aussagen des Menschen stehen. Auch wenn das logische Denken bei Menschen mit Demenz eingeschränkt ist, ist die Gefühlswelt immer noch intakt. Argumentieren Sie also nicht logisch, sondern nehmen Sie seine Gefühle ernst und gehen Sie darauf ein.

Keine negativen Emotionen einbringen: Wenn Sie selbst aufgebracht sind oder sich gerade geärgert haben, versuchen Sie zunächst sich zu beruhigen, bevor Sie den Kontakt mit einem Menschen mit Demenz suchen. Er kann Ihren Ärger zwar nicht verstehen, nimmt aber sehr wohl die negativen Emotionen wahr und reagiert dann selbst negativ auf Sie.

 Wenn Sie sich über den Menschen geärgert haben, bedenken Sie, dass seine Aussagen nicht gegen Sie persönlich gerichtet sind, sondern aus seiner Erkrankung resultieren.

7 WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zum Thema Demenz erhalten Sie bei Pflegediensten, Kranken- und Pflegekassen, bei Haus- und Fachärzten sowie Kliniken.

Zudem können Sie sich an die folgenden Beratungsstellen wenden:

Gerontopsychiatrische Fachberatung

Caritasverband Landsberg am Lech
Malteserstr. 447
86899 Landsberg am Lech
Telefon: 08191 / 9429-07
E-Mail: spdi-geronto@caritas-landsberg.de

Außenstelle Dießen
Telefon: 08807 / 214333-0
E-Mail: spdi-diessen@caritas-landsberg.de

Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. Selbsthilfe Demenz

Rigistr. 5
82383 Hohenpeißenberg
Telefon: 08805 / 6546 773
E-Mail: kontakt@alzheimer-lechrain.de
www.alzheimer-lechrain.de

Kostenfreie Informationsblätter zu relevanten Themenbereichen (z.B. Autofahren oder Kommunikation) als Download unter
www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/informationsblaetter-downloads.html

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

www.wegweiser-demenz.de

8 PERSÖNLICHE NOTIZEN UND OFFENE FRAGEN



