

DEMENZ – EINE HERAUSFORDERUNG FÜR ANGEHÖRIGE



Foto: © drubig-photo / Fotolia

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

durch eine Demenz wird alles anders. Sie verändert den kranken Menschen ebenso wie seine Mitmenschen. Denn häufig versorgen und pflegen Partnerin, Partner oder Kinder einen demenzkranken Menschen. Das kann das Zusammenleben erschweren und sehr an den Kräften zehren.

Als Angehörige oder Angehöriger finden Sie hier Antworten auf häufige Fragen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie helfen können und was Sie für sich selbst tun können.

► DEMENZ – EIN ÜBERBLICK

Es gibt viele Formen der Demenz. Die häufigste ist die *Alzheimer-Erkrankung*.

Bei Demenz lässt nicht nur das Gedächtnis nach, sondern auch andere Fähigkeiten. Demenzkranke finden sich zum Beispiel in ihrer Wohnung nicht zurecht, verlegen Dinge oder erkennen vertraute Personen nicht wieder.

Auch das Sprechen ist oft schwierig. So ringen Patientinnen und Patienten um Worte und Sätze. „Normale“ Gespräche sind kaum möglich, weil immer die gleichen Fragen gestellt werden.

Zudem sind Betroffene manchmal wie ausgewechselt: Sie können ihre Gefühle nicht kontrollieren, wandern herum, sind misstrauisch oder traurig. Viele verhalten sich zeitweise aggressiv.

Die meisten Demenzformen – auch die Alzheimer-Erkrankung – sind nicht heilbar. Doch Medikamente können bei einer Alzheimer-Demenz den geistigen Abbau etwas verzögern und ein eigenständiges Leben länger ermöglichen. Auch andere Verfahren können dazu beitragen, zum Beispiel Ergotherapie. Was in Frage kommt, richtet sich vor allem nach der Form und Schwere der Krankheit.

Trotzdem können Menschen mit Demenz irgendwann den Alltag nicht mehr alleine meistern. Dann brauchen sie mehr Hilfe und Pflege.

► WIE KANN ICH HELFEN?

- Ein offener Umgang kann Verständnis im Familien- und Bekanntenkreis schaffen. Falls möglich, wägen Sie gemeinsam mit Ihrem demenzkranken Familienmitglied ab, wie viel Offenheit gut ist.
- Versuchen Sie einem Menschen mit Demenz nicht alles abzunehmen. Lassen Sie ihn kleine Dinge alleine machen, wie Gemüse schälen oder sich anziehen. Das kann helfen, vorhandene Fähigkeiten zu erhalten. Planen Sie dabei Zeit ein.
- Viele Demenzkranke können sich gut an Dinge oder Erlebnisse erinnern, die länger zurückliegen. Mit Fotos, Andenken, Musik, vertrauten Gerüchen oder Ausflügen können Sie Erinnerungen aufleben lassen.
- Zuhause leben ist auch mit Demenz möglich. Wichtig ist, die Wohnung an die neuen Bedürfnisse anzupassen, zum Beispiel mit Rauchmeldern, viel Licht oder Sicherungen am Herd. Außerdem sollten Sie Stolperstellen beseitigen. Dokumente wie Pässe sollten Sie sicher verwahren. GPS-Ortungsgaräte können bei Orientierungsproblemen helfen.
- Halten Sie in Gesprächen Blickkontakt. Verwenden Sie kurze, einfache Sätze. Bleiben Sie geduldig, auch wenn Sie immer wieder die gleichen Fragen beantworten müssen. Vielleicht können Sie sich auch über Berührungen verständigen.
- Wutausbrüche und Beschimpfungen sind oft kaum auszuhalten. Auch wenn es schwerfällt: Versuchen Sie, das nicht persönlich zu nehmen. Sie helfen Ihrem Gegenüber, indem Sie für Ablenkung sorgen und nicht diskutieren.
Wenn möglich, können Sie an einem Training für Angehörige teilnehmen. Dort erfahren Sie, wie Sie mit schwierigem Verhalten und seelischen Auffälligkeiten umgehen können. Es gibt Hinweise, dass solche Trainings die Situation der oder des Demenzkranken verbessern können.

► WIE KANN ICH HELFEN?

- Demenzkranke können häufig Tag und Nacht nicht unterscheiden. Schlafstörungen sind die Folge. Bieten Sie dem betroffenen Familienmitglied genügend Aktivität am Tag an. Das kann den Tag-Nacht-Rhythmus verbessern. Eine Lichttherapie hilft dagegen hier nicht: Bislang gibt es keine ausreichenden Belege für eine Wirksamkeit.
- Menschen mit Demenz haben oft keinen Hunger und Durst. Fachleute empfehlen, Mahlzeiten schön für die betroffene Person zu gestalten, zum Beispiel mit einem gedeckten, gemeinsamen Tisch. Gutes Zureden und Lob können Erkrankte ebenfalls zum Essen ermuntern.
- Hilfreich ist es, wenn Sie die Behandlung im Blick behalten. Sie können beispielsweise auf Nebenwirkungen von Medikamenten, Schmerzen oder Anzeichen für andere Krankheiten achten.
- Überlegen Sie frühzeitig mit der oder dem Erkrankten, wie es weitergehen soll, wenn sie oder er nicht mehr selbst entscheiden kann. Vorsorge kann man mit einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht treffen.

► WAS SIE FÜR SICH TUN KÖNNEN

- Informieren Sie sich über Demenz sowie finanzielle Leistungen und Ihre Rechte als pflegende Angehörige. Informationen dazu finden Sie unter anderem: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/demenz-angehoerige.
- Hilfe bei Fragen und Beratung bekommen Sie zum Beispiel bei Pflegekassen, Pflegestützpunkten, Wohlfahrtsverbänden, Verbraucherzentralen oder Sozial- und Gesundheitsämtern.

► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **S3-Leitlinie „Demenzen“**.

Methodik und Quellen: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/demenz-angehoerige

Weitere Kurzinformation für Patienten „Demenz – mehr als nur vergesslich“: www.patinfo.org

Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960
1. Auflage, 2018

- Sie können sich an Angehörigen- und Selbsthilfegruppen wenden. Diese beraten und bieten oft Kurse für Angehörige an. Zudem können Sie sich mit Anderen austauschen und Sorgen ansprechen.
- Die Pflege eines demenzkranken Menschen kann dazu führen, dass Sie sich selbst überfordern. Viele Angehörige verzichten zum Beispiel auf Dinge, die ihnen lieb sind, wie Freundschaften oder Hobbys. Es mag Ihnen egoistisch erscheinen, dass Sie Freude haben, während der andere Ihre Unterstützung braucht. Doch niemandem ist geholfen, wenn Sie nicht auf sich Acht geben. Dann fehlt Ihnen die Kraft, sich um das kranke Familienmitglied zu kümmern.
- Lassen Sie sich helfen. Nehmen Sie zum Beispiel Gesprächsangebote oder Unterstützung von anderen Angehörigen, aus dem Freundeskreis oder von Ehrenamtlichen an.
- Wenn Sie mehr Unterstützung bei der Pflege oder eine Auszeit brauchen, können ambulante Pflegedienste Sie entlasten. Möglicherweise können auch Angebote wie Betreuungsgruppen, Pflege-Wohngemeinschaften, Verhinderungs-, Tages- oder Kurzzeitpflege in Frage kommen.

► IST DEMENZ ERBLICH?

Eine Demenz kann viele Ursachen haben. Nur selten spielen Krankheitsgene eine Rolle. Bei Alzheimer-Demenz sind weniger als 5 von 100 der Erkrankungen erblich bedingt.

Wenn der Verdacht auf eine vererbte Demenzerkrankung besteht, sollen Ärztinnen und Ärzte Ihnen eine genetische Beratung anbieten. Dort können Sie sich ausführlich informieren.

Verantwortlich für den Inhalt:
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefax: 030 4005-2555
E-Mail: patienteninformation@azq.de
www.patinfo.org
www.azq.de



Mit freundlicher Empfehlung