

**bottrop.**

# DEMENZ

- ▶ Könnte es Demenz sein?
- ▶ Was genau ist eine Demenz?
- ▶ Wie verläuft eine Alzheimer-Demenz?
- ▶ Wie kann Demenz behandelt werden?
- ▶ Was kann ich vorbeugend tun?
- ▶ Wie kann man demenzkranken Menschen begegnen?

## Erkennungsmerkmale einer beginnenden Demenzerkrankung:

### normales Altern

- ▶ Vergesslichkeit tritt ab und zu auf
- ▶ man vergisst Einzelheiten der Begebenheiten
- ▶ man erinnert sich häufig wieder
- ▶ Merkhilfen bleiben gleichbleibend nützlich
- ▶ verlegte Gegenstände werden an üblichen Stellen meist rasch wiedergefunden
- ▶ der Besuch neuer Orte und Veranstaltungen wird als anstrengend empfunden
- ▶ das Denken wird zunehmend anstrengend

### beginnende Demenz

- ▶ *häufige Vergesslichkeit*
- ▶ *ganze Erlebnisse fallen aus dem Gedächtnis*
- ▶ *die Erinnerung kommt selten wieder*
- ▶ *Merkhilfen werden zunehmend nutzlos*
- ▶ *selten findet man die Gegenstände wieder und dann an unüblichen Stellen*
- ▶ *neue Orte und Begebenheiten verunsichern und machen Angst*
- ▶ *die Denkfähigkeit nimmt ab und kann durch Konzentration nicht ausgeglichen werden*



# Was genau ist eine Demenz?

## DEMENZ

Demenz ist der Oberbegriff für krankhaften Gehirnaufbau.

Es gibt verschiedene Formen z.B.

- ▶ Alzheimer  
- *häufigste Form*
- ▶ vaskuläre Demenz  
- *Gefäßschädigungen im Gehirn*
- ▶ durch Medikamente, Alkohol
- ▶ seltene andere Krankheiten



Folgende Symptome **können** auftreten:

## 1. Stadium

- ▶ Vergesslichkeit
- ▶ Verlegen von Dingen an seltsame Orte
- ▶ Orientierung in fremder Umgebung fällt schwer
- ▶ Verringerung des Urteilsvermögens und der zeitlichen Orientierung
- ▶ wechselnde Gefühle
- ▶ Rückzug
- ▶ Unsicherheit und Angst

## 2. Stadium

- ▶ Vergessen der Namen vertrauter Personen
- ▶ Schwierigkeiten im Alltag z.B. Waschen, Ankleiden, Toilettengang, Essen
- ▶ Sprachstörungen
- ▶ Einschränkung im praktischen Handeln, vertraute Umgebung wird fremd
- ▶ Wahnvorstellungen, dadurch bedingte Sinnestäuschungen und Angst
- ▶ Aggressivität
- ▶ Unruhe oder Antriebslosigkeit
- ▶ Unsicherheit beim Gehen

## 3. Stadium

- ▶ kein Gedächtnis und Erkennen mehr
- ▶ Sprachverlust
- ▶ monotone Bewegungen
- ▶ Schluckstörungen
- ▶ Inkontinenz
- ▶ extreme Stimmungsschwankungen
- ▶ Bettlägerigkeit

*Dauer zwischen 5 und 15 Jahre*

# Wie kann Demenz behandelt werden?

## DEMENZ

Demenz ist nur in seltenen Fällen heilbar.

Eine Verlaufsverzögerung durch entsprechendes Verhalten, ähnlich der Vorbeugung und teilweise durch Medikamente ist möglich. Medikamentös werden in erster Linie die Symptome behandelt.



# Was kann ich vorbeugend tun?

## DEMENZ

### ▶ **Gehirntraining**

*mehr als Kreuzworträtsel*

*Neues lernen*

*musizieren, singen, bewusst Musik hören*

### ▶ **Bewegung**

*laufen, tanzen, jonglieren,*

*Gymnastik mit Koordinationsübungen*

### ▶ **soziale Kontakte**

*regelmäßige Treffen*

### ▶ **gesunde Ernährung**

*Vitamine, ungesättigte Fettsäuren*

*1½ – 2 Liter Flüssigkeit am Tag*

*wenig Alkohol, kein Nikotin*

### **Ideal ist die Kombination mehrerer Bereiche:**

- ▶ Wandergruppe
- ▶ Kartenspielen
- ▶ Theaterbesuch
- ▶ Konzertbesuch  
mit vorheriger Information
- ▶ gemeinsam Kochen/Backen/Musizieren
- ▶ Gymnastik/Tanz
- ▶ Gedächtnistraining in Gruppen
- ▶ Kontakt zu Kindern
- ▶ Sprachkurs
- ▶ Computer-/Handykurs

**! ... und das mit Freude !**



# Wie kann man demenzkranken Menschen begegnen?

## DEMENZ

Der Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind ist nicht so schwierig, wenn man ein paar Grundgedanken versteht.

Durch den Verlust des Erinnerungs- und Denkvermögens werden die Betroffenen unsicher. Sie brauchen Menschen an ihrer Seite, die ihnen Sicherheit vermitteln. Dazu ist es gut, wenn man sich der Gefühle des Kranken bewusst wird und darauf reagiert.

Meistens merken demenzkranke Menschen sehr genau, wenn sie etwas falsch machen. Sie auf Fehler aufmerksam zu machen, ist beschämend und hilft nicht weiter, denn oft sind sie nicht in der Lage sich anders zu verhalten. Über Missgeschicke hinwegzusehen oder sie mit ein wenig Humor aus der Welt zu schaffen, stärkt das Gefühl auch mit der Krankheit angenommen zu sein.

Demenzkranken fühlen sich oft sehr einsam und verstehen die Welt nicht mehr, weil sie die notwendigen Denkleistungen, um sich zurechtzufinden, nicht mehr erbringen können. Wenn ihnen jemand Verständnis für die Situation entgegenbringt holt er sie aus der Einsamkeit ein Stück heraus.

Die häufig wiederholten Erzählungen helfen dem Demenzkranken seine eigene Identität zu bewahren. Je mehr Erinnerungen verschwinden, desto weniger kann er sich als Person erleben. Ein offenes Ohr ist für ihn sehr wertvoll!



# DEMENZ

**bottrop.**  
*Gesundheitsamt*

Gladbecker Straße 66  
46236 Bottrop

**Ansprechpartnerin:**

*Barbara Josfeld*

*Telefon 0 20 41 - 70 35 62*

