Demenz verstehen

Wie entsteht Demenz? Wie wird sie diagnostiziert? Verstehen Sie, wie die Krankheit das Gehirn des Menschen und damit auch sein Wesen verändert – psychisch wie körperlich. Lernen Sie Möglichkeiten der Behandlung kennen und erste Tipps, wie Sie sich auf bestimmte Situationen einstellen können.

Sich selbst verstehen

Neuerdings fragt die Demenz-Forschung auch: Was empfindet der Erkrankte selbst, wenn ihm im Verlauf der Demenz vorher selbstverständliche Fähigkeiten nach und nach langsam verloren gehen? Das heißt, auch das Selbst-Erleben des Kranken gewinnt an Bedeutung.

8 **Liebe Leserin, lieber Leser**

10 **Demenz und ihre Krankheitszeichen**

11 **Was ist Demenz und wie entsteht sie?**

12 Primäre und sekundäre Demenz

12 Was bedeutet neurodegenerative Demenz?

14 Special: Grundlagen der Gehirnfunktion: Wie kommunizieren Gehirnzellen?

15 Was bedeutet vaskuläre Demenz?

16 Mischformen

17 **Wie wird eine Demenz festgestellt?**

17 Die geistige Leistungsfähigkeit testen

17 Allgemeinmedizinische Untersuchungen

18 Der Blick ins Gehirn: bildgebende Verfahren

20 Funktionelle bildgebende Verfahren

22 **Welche Behandlungen gibt es?**

22 Antidementiva: den Krankheitsverlauf verlangsamen

24 Welche Medikamente lindern depressive Symptome?

25 Herausforderndes Verhalten: Medikamente können helfen

26 Nicht medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten

27 **Wie eine Demenz verläuft**

27 Einteilung der Demenzstadien

29 Wie hoch ist die Lebenserwartung eines Demenzkranken?

30 **Geistige Störungen treten auf**

30 Gedächtnisstörungen

32 Special: Wie funktioniert unser Gedächtnis und was ändert sich bei Demenz?

34 Agnosie: Objekte oder Menschen werden fremd

35 Orientierungsstörungen

36 Sprachstörungen

37 Wenn Denk- und Urteilsprozesse beeinträchtigt sind

aus: Engel, Alzheimer und Demenzen (ISBN 9783830439837) © 2012 Trias Verlag

89

Einfühlsam kommunizieren

Kommunikation mit einem demenzkranken Menschen ist schwierig. Für Gesunde erschließen sich oft Handlungen oder Reaktionen des Erkrankten nicht. Wer aber versucht, sich in sein Gegenüber hineinzuversetzen, kann lernen, ungewöhnliche Reaktionen zu entschlüsseln und zu verstehen.

38 Die Konzentration lässt nach
40 Das Gehirn arbeitet langsamer
41 Lese-, Schreib- und Rechenstörungen
43 **Psychische Veränderungen sind möglich**
43 Depressive Störungen und Angststörungen
44 Nervosität und Agitiertheit
45 Illusionäre Verkennung, Halluzinationen und Wahn
48 **Die Persönlichkeit verändert sich**
48 Was löst diese Veränderungen aus?
49 Persönlichkeitsveränderungen sind sehr belastend
50 Oft verstärken sich alte (unliebsame) Persönlichkeitszüge
51 »Rechthaberei« und mangelnde Krankheitseinsicht
52 Psyche kann Krankheitseinsicht einschränken
53 Wie soll ich auf sozialen Rückzug reagieren?
54 Viele Demenzkranke sind antriebslos
54 Tagesmüdigkeit und Schläfrigkeit
55 Viele Demenzkranke »machen die Nacht zum Tage«
56 Fragen Sie ruhig den Arzt nach Medikamenten
57 **Mögliche körperliche Symptome**
58 Viele Demenzkranke nehmen stark ab
58 Inkontinenz
59 **Die Verständigung wird schwieriger**
60 Das Gleichgewicht ist aus den Fugen geraten
62 Sprachstörungen
64 Special: Wie funktioniert unser »geistiges Lexikon«?
69 Nachlassende Aufmerksamkeit
70 Die Urteilskraft lässt nach
72 Regeln, die die Verständigung erleichtern

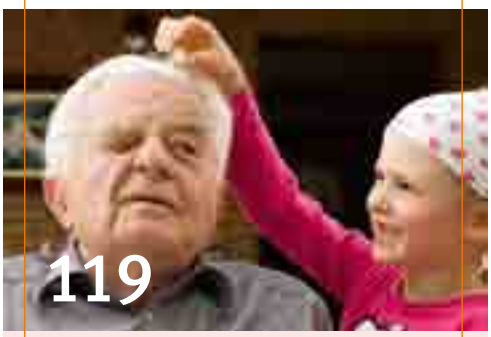
80 **Selbsterleben des Kranken**
81 **Selbsterleben des Demenzkranken**
82 Unterschiedliche Aspekte der »Krankheitseinsicht«
83 »Krankheitseinsicht« ist keine feste Größe
86 Wie bewältigen Demenzkranke dieses Erleben?
87 **Was ich als Angehörige daraus lernen kann**

89 **Bedürfnisse erkennen – einfühlsam kommunizieren**
90 **Die »ideale Kommunikationsbeziehung«**
90 »Ich bin o.k.« – »Du bist o.k.«
93 **Die Demenz verändert tiefgreifend**
93 Demenz erschwert das Einfühlungsvermögen
94 Der Betroffene schämt sich für seinen geistigen Abbau
94 Er will seine Beeinträchtigung verbergen
95 Die Ansichten stimmen nicht mehr überein
95 Auch Angehörige können Demenz schwer akzeptieren

aus: Engel, Alzheimer und Demenzen (ISBN 9783830439837) © 2012 Trias Verlag

96 Belastende Gefühle plagen Angehörige
98 **Ich kann für eine gute Beziehung sorgen**
101 **Verständigung wird immer schwerer**
101 Eine Nachricht hat viele Seiten
104 Die Selbstoffenbarungen des Demenzkranken verstehen
111 **Einfühlsam den Kontakt zum Kranken erhalten**
111 Ein bedürfnisorientierter »aufwertender« Umgang
115 Was ich vermeiden sollte

119 **Identität erhalten: erinnern, beschäftigen, entspannen**
120 **Wozu dient die Selbst-Erhaltungs-Therapie (SET)?**
120 Was ist das »Selbst« des Menschen?
121 Lernfähige Menschen passen ihr Selbstbild an
122 Betroffene können ihr Selbstbild nicht korrigieren
123 Das Selbstbild beruht auf intaktem Gedächtnis
125 Wenn neue Erfahrungen nicht im Gedächtnis bleiben
125 Wenn auch die Erinnerungen an früher verloren gehen
127 **Wie SET funktioniert**
127 Die vertraute Umgebung bietet Erinnerungsstützen
127 Eine konstante Bezugsperson vermittelt Sicherheit
128 Strukturieren Sie seinen Tagesablauf
128 Ausdrucksmöglichkeiten: Kunst- und Musiktherapie
129 Austausch über den Sinn des eigenen Lebens
129 Mit der Krankheit auseinandersetzen
131 **Erinnerungstherapie**
132 Erinnern als Therapie
133 Führen Sie gemeinsam ein Tagebuch



Das Selbst erhalten

Unsere Erinnerungen machen aus uns den Menschen, der wir sind. Eine Demenz aber zerstört dieses Wissen und damit unsere Identität. Durch bestimmte Kommunikationsformen können Angehörige das Selbst des Kranken so lange wie möglich erhalten.

134 Legen Sie ein Erinnerungsalbum an
134 Gespräche über das bisherige Leben
135 Special: Das Erinnerungsalbum
136 Musik aus früheren Zeiten
137 Musik kann zu Tanz und Bewegung animieren
138 Special: Was versteht man unter Koordinationsfähigkeit?
139 **Beschäftigung und Entspannung**
139 Wie funktioniert aktivierende Fürsorge?
140 In alltägliche Aufgaben einbinden
141 Gedächtnistraining
142 Gymnastik, Bewegung und Geselligkeit
143 Entspannung und Spiele
144 Tagesstrukturierung und -planung
145 Was tun bei Antriebslosigkeit?
147 (Gefährliche) Tätigkeiten verhindern

aus: Engel, Alzheimer und Demenzen (ISBN 9783830439837) © 2012 Trias Verlag

Für Entlastung sorgen

Eine Demenzerkrankung erschüttert jede Beziehung, stellt das Leben auf den Kopf. Für pflegende Angehörige ist es oft schwer, sich selbst nicht zu verlieren. Sie fühlen sich schuldig, verlassen, hilflos. Erkennen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse! Denn ständige Überforderung kann krank machen.

149 **Sorgen Sie gut für sich selbst!**
150 **Sich allein gelassen fühlen**
150 Allein gelassen vom Demenzkranken
151 Allein gelassen von anderen Personen
153 **Sich belastet fühlen**
153 Belastet durch neue Aufgaben
154 Belastet durch fehlende Freiräume
155 Belastet durch herausforderndes Verhalten
157 **Trauern**
159 **Sich schuldig fühlen**
159 Schuldgefühl, weil ich nichts ändern kann
160 Schuldgefühl, da ich meine Ideale nicht erreiche
162 **Sich hin und her gerissen fühlen**
164 **Selbstklärung: ein wichtiger Bewältigungsschritt**
164 Die eigenen Bedürfnisse erkennen
165 Ständige Überforderung macht krank
166 Planen Sie freie Zeit für sich ein
167 Welche Grundbedürfnisse oft zu kurz kommen
170 Special: Mir fehlt Anerkennung!
171 **Die eigenen Bedürfnisse befriedigen**
171 Ernähren Sie sich gesund
171 Für erholsamen Schlaf sorgen
172 Medikamente für den Kranken
173 Demenz ist immer noch ein Tabu
174 Lassen Sie sich helfen
174 Kontakte pflegen
175 Selbsthilfegruppen besuchen
176 Bewahren Sie Ihre Selbstachtung
177 Sich Hilfe holen und Freiräume schaffen
179 Special: Eigene Leistungen anerkennen und sich selbst loben
180 Notieren Sie, was Sie für sich gemacht haben
182 **Wo finde ich Hilfe?**
182 Vorsorgende Maßnahmen
186 Welche Hilfen bieten Beratungsstellen?
190 **Zitierte Literatur**
191 **Adressen, die weiterhelfen**
192 **Register**

aus: Engel, Alzheimer und Demenzen (ISBN 9783830439837) © 2012 Trias Verlag