



## Informationsblatt Nr. 3

# Herausforderung Demenz

---

Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen. Sie ist eine Störung der Leistungsfähigkeit des Gehirns. Die Demenz gehört zu den häufigsten Krankheitsbildern im Alter. Neben einem Abbau des Gedächtnisses gehen auch emotionale und soziale Fähigkeiten verloren. Das kann im Zusammenleben schwierig und herausfordernd sein. Es gibt unterschiedliche Arten der Demenz. Die Häufigste ist die Alzheimer-Demenz.

Erste Anzeichen sind häufig Lücken im Gedächtnis, Wortfindungsschwierigkeiten oder das vermehrte Verlegen von Gegenständen. In diesen Fällen ist es ratsam, frühzeitig den Arzt aufzusuchen. Dies ist wichtig, denn je nach Art der Demenz können unterschiedliche Behandlungen erfolgen. Die Alzheimer-Demenz ist nicht heilbar. Man kann ihre Symptome lindern und den Krankheitsverlauf hinauszögern. Das Ziel ist es dabei, Betroffenen und Angehörigen so lange wie möglich eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen. Die Abgrenzung zu anderen Formen der Demenz ist insofern wichtig, als das andere Erkrankungen unter Umständen geheilt werden können.

Symptome einer dementiellen Erkrankung können sein: eingeschränktes Kurzzeitgedächtnis, später auch Langzeitgedächtnis, Verlust der Orientierung in Ort und Zeit, Verlust von logischer Handlungsfähigkeit, auch Wahnvorstellungen oder Aggressionen, Fehlhandlungen oder Fehlverhalten. Im Zusammenleben entwickeln sich meist bestimmte Verhaltensmuster, die für Angehörige belastend werden können.

Die folgenden Hinweise können Angehörigen oder anderen Bezugspersonen helfen, die Kommunikations- und Umgangsformen in respektvoller Weise der Situation anzupassen:

**Vermeiden von Kritik:** Kritik kann oft nicht mehr nachempfunden werden. Die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen und es beim nächsten Mal anders zu machen, geht verloren.

**Positive und ruhige Stimmung verbreiten:** Anerkennung und ein Gefühl von Sicherheit unterstützen Betroffene darin, das Selbstvertrauen aufrecht zu erhalten.

**Die Sicht anerkennen:** Es ist wichtig, den Betroffenen ihre Sicht der Dinge zu lassen, auch wenn sie nicht der Realität entspricht. Falsche Behauptungen zu akzeptieren ist oft nicht einfach, kann aber helfen, Ärger und Diskussionen zu vermeiden.

**Abnehmen von Entscheidungen:** Wenn der Sinn und die Tragweite von Entscheidungen nicht mehr überblickt werden können, müssen Bezugspersonen die Steuerung übernehmen und allein entscheiden. Schon eine Rücksprache kann zu Beunruhigung und Ängsten führen.

**Geduldiges Anleiten:** im gesamten Alltagsgeschehen: z.B. Anleiten bei der Nutzung von Besteck, beim Bekleiden oder sonstigen Handlungen. Bei Bedarf Hilfestellung geben.

**Hilfe beim Führen von Gesprächen:** Gut sind Themen, die die Betroffenen interessieren. Mit kurzen und klaren Fragen wird zum Erzählen angeregt. Teilantworten können angeboten werden. Zu viele Informationen oder schnelle Themenwechsel sollten vermieden werden. Sich wiederholende Fragen sollten so lang es geht mit Geduld beantwortet werden. Genügend Zeit zum Antworten lassen ist hilfreich.

**Aggressionen oder Wut:** Verhalten sich Menschen mit Demenz wütend oder aggressiv, kann Angst der Auslöser sein. Menschen mit Demenz leben in einer Welt, die sich für sie dauernd verändert. Sie sind häufig beunruhigt und wissen nicht, was sie als nächstes erwartet. Körperliche Aggressionen treten vor allem in Situationen auf, in denen sie sich bedrängt fühlen, u.a. auch in Pflegesituationen. Betroffene können beruhigt und abgelenkt werden. Manchmal hilft Körperkontakt. Man kann überlegen, was das aggressive Verhalten ausgelöst hat und ob es zukünftig vermieden werden kann?

**Ruhelosigkeit und Wandern:** Eine der häufigsten Verhaltensänderungen stellt die starke Unruhe der Erkrankten dar: zielloses Umherlaufen, Nachlaufen oder Rütteln an Türklinken. Oft drückt dies die Suche nach etwas Verlorenem aus – das kann ein Gegenstand sein, aber auch ein Mensch aus der Vergangenheit. Vielleicht findet man den Grund für die Unruhe heraus? Das gemeinsame Laufen kann hilfreich sein und man kann Ablenkung schaffen.

**Laufen:** Möchten Betroffene loslaufen, z.B. aus der Wohnung oder aus dem Haus, so können sie begleitet und durch ein Gespräch abgelenkt werden. Vielleicht findet man eine abweichende Lösung, um wieder heimzukehren, z. B. dass die erste Arbeitsbesprechung heute später anfängt. Bewegungsmelder, Handys mit GPS-Ortung u.a. können helfen, den Bewegungsdrang nicht einzuschränken und trotzdem Sicherheit zu schaffen.

Die beschriebenen Kommunikations- und Umgangsformen sind eine Möglichkeit im Umgang mit Erkrankten. Menschen mit Demenz sind erwachsen, fühlen sich erwachsen und wollen auch so behandelt werden. Pflegende Angehörige können jedoch nicht jeden Tag gleichermaßen geduldig und aufmerksam auf die Erkrankten eingehen. Das ist menschlich. Es ist daher gut, ab und zu mit jemandem über das eigene Befinden und die Situation zu sprechen. Ebenso können Angebote zur Entlastung die Situation zuhause entspannen.

Es gibt in Berlin eine Menge Angebote, die Menschen mit Demenz und ihren Familien gemacht werden. Dies können sein: Selbsthilfegruppen für Angehörige oder Frühbetroffene, Betreuungsangebote zuhause oder in Gruppen, Wandertage, Schulungen zur Demenz, Demenzgottesdienste, Tanzcafés, Informationsveranstaltungen u.a.

**Gerne beraten Sie die Mitarbeitenden des Pflegestützpunktes**

**Kostenfreie Servicenummer 0800 59 500 59**

[www.pflegestuetzpunkteberlin.de](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

Träger der Pflegestützpunkte sind das Land Berlin sowie die Pflege- und Krankenkassen in Berlin