„Lebenswelt Demenz“

Grundlagen zum Krankheitsbild

Demenz Partner

Eine Initiative der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

www.demenz-partner.de

Sabrina Dorfner

Sozialpädagogin B.A., Demenzexpertin,
Palliative Care Expertin, Demenzseelsorgerin

Was Sie heute erwarten dürfen

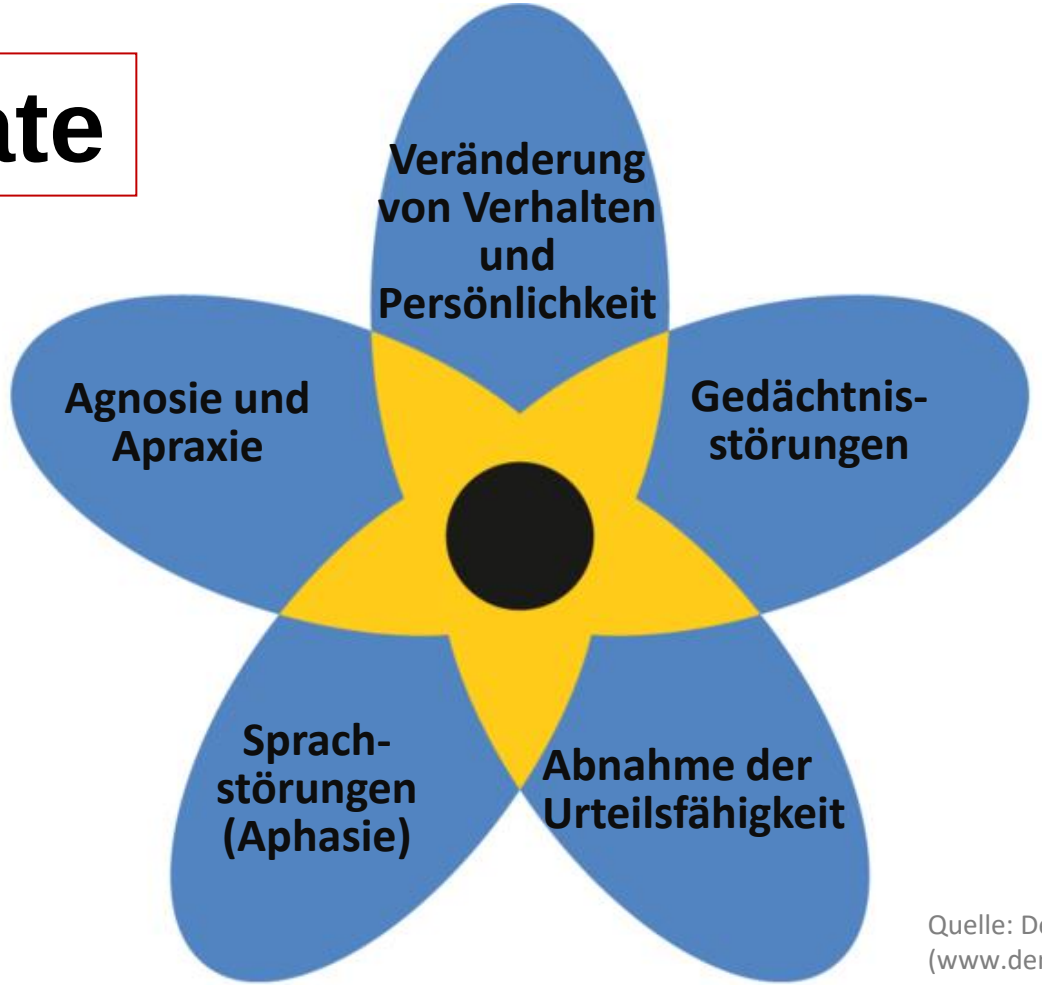
1. Krankheitsbild Demenz
2. Diagnostik
3. Therapeutische Maßnahmen
4. Kommunikation und Umgang
5. Biografiearbeit
6. Individuelle Fragen

Unterschied: normale Vergesslichkeit und Demenz

	Vergesslichkeit	**frühe Demenz**
Vergessen	sporadisch	Häufig
Wiederfinden von Verlegtem	Meist rasch, an üblichen Orten	Selten, an unüblichen Orten
Vergessene Inhalte	Details	Ganze Erlebnisse und Begebenheiten
Wiedererinnern	Häufig	Selten
Merkhilfen	Gleichbleibend nutzbar	Zunehmend nutzlos

Hauptmerkmale

Min. 6 Monate



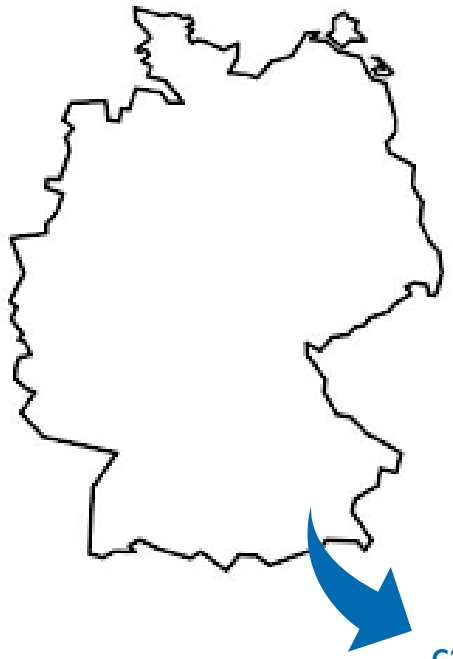
Quelle: Demenz Partner Initiative (www.demenz-partner.de

Sprachstörungen durch Demenz (Aphasie)

- Wortfindungsstörungen
- „roten Faden“ verlieren
- weniger komplexe Sprache
- Nachsprechen
- Gegenfragen
- Verstummen
- Inhaltsleere Sätze

Demenz in Deutschland

DEUTSCHLAND



ca. 1,8 Mio.

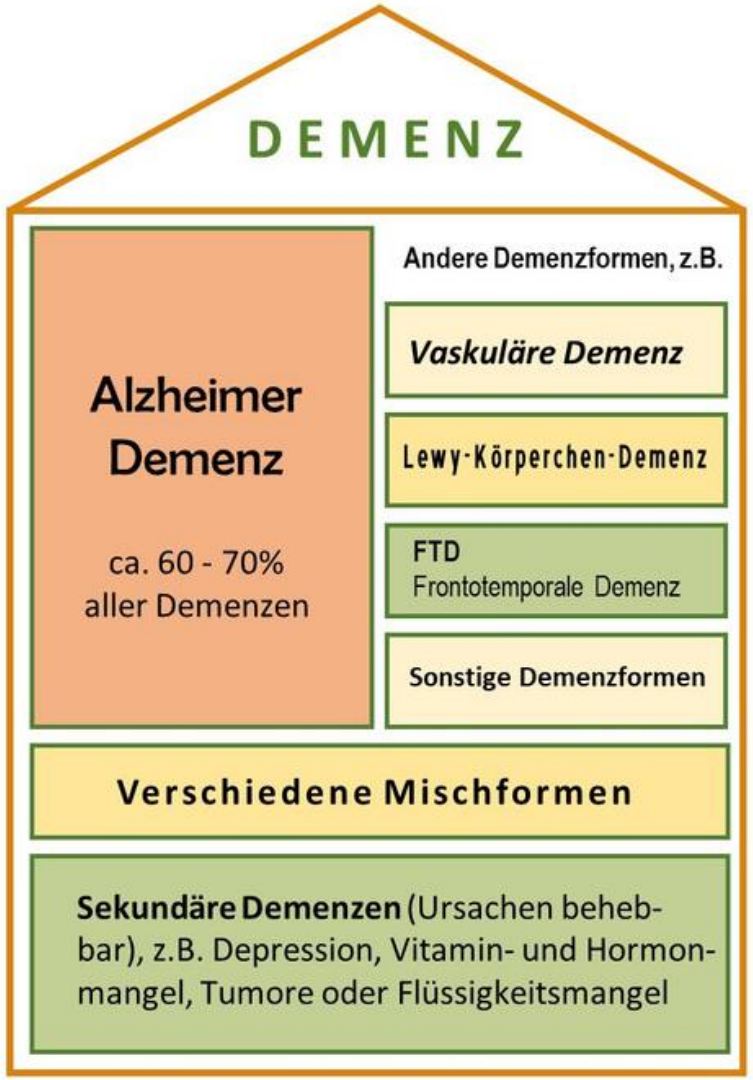
WIE LEBEN MENSCHEN MIT DEMENZ?

ca. 80 %

ca. 20 %

Was ist der Unterschied zwischen Alzheimer und Demenz?

Definition Demenz: lat. „weg vom Geist“



© Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz

Formen der Demenz

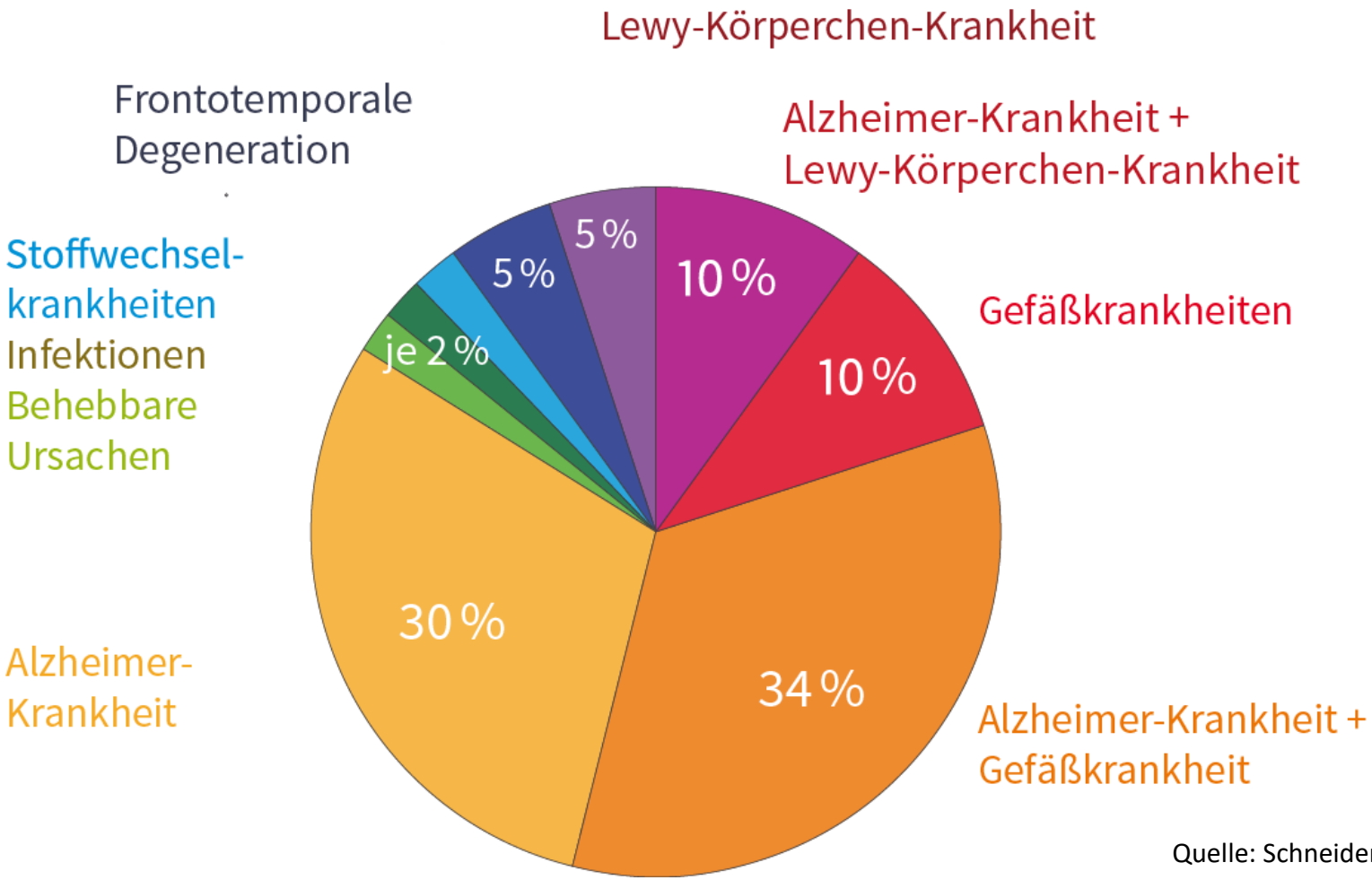
90% Primäre Demenzen

- Alzheimerkrankheit
- Vaskuläre Demenzen
- Mischformen
- Frontotemporale Demenzen

10% Sekundäre Demenzen

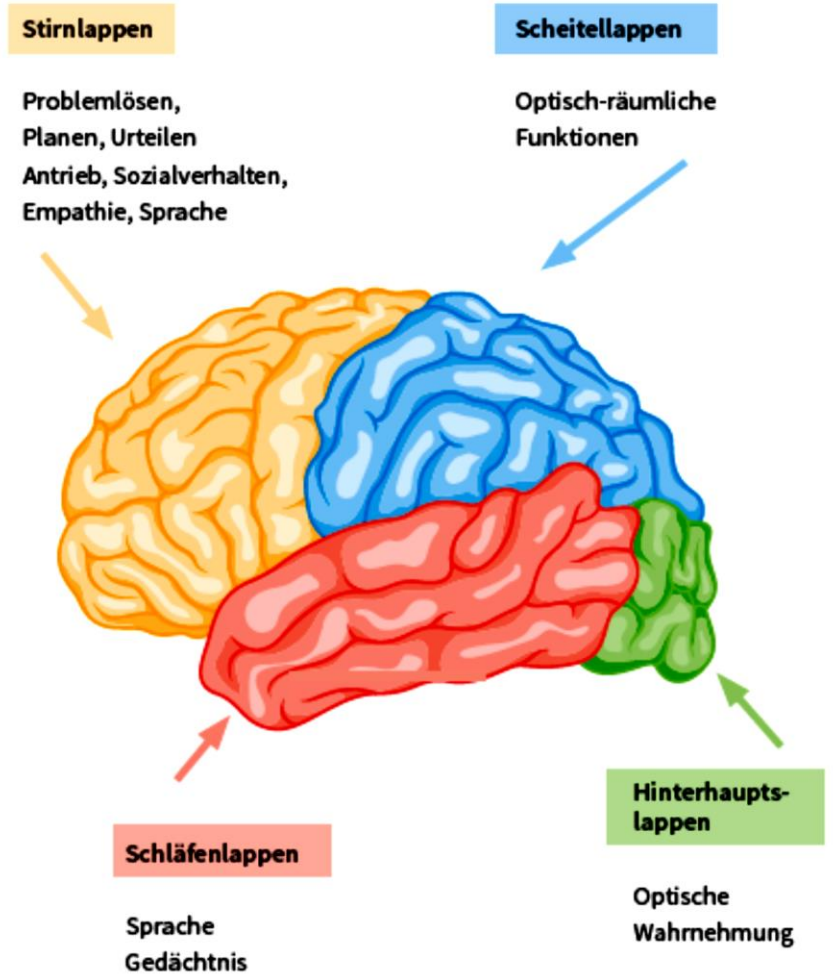
- Stoffwechselerkrankungen (Schilddrüse)
- Vitamin B12 Mangel
- Gehirntumore
- Vergiftungen

Formen der Demenz

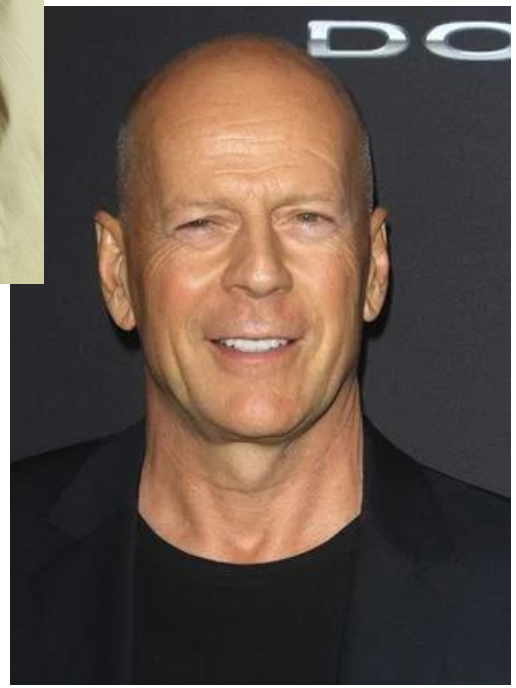


Quelle: Schneider et al., Neurology 69: 2197-2204, 2007

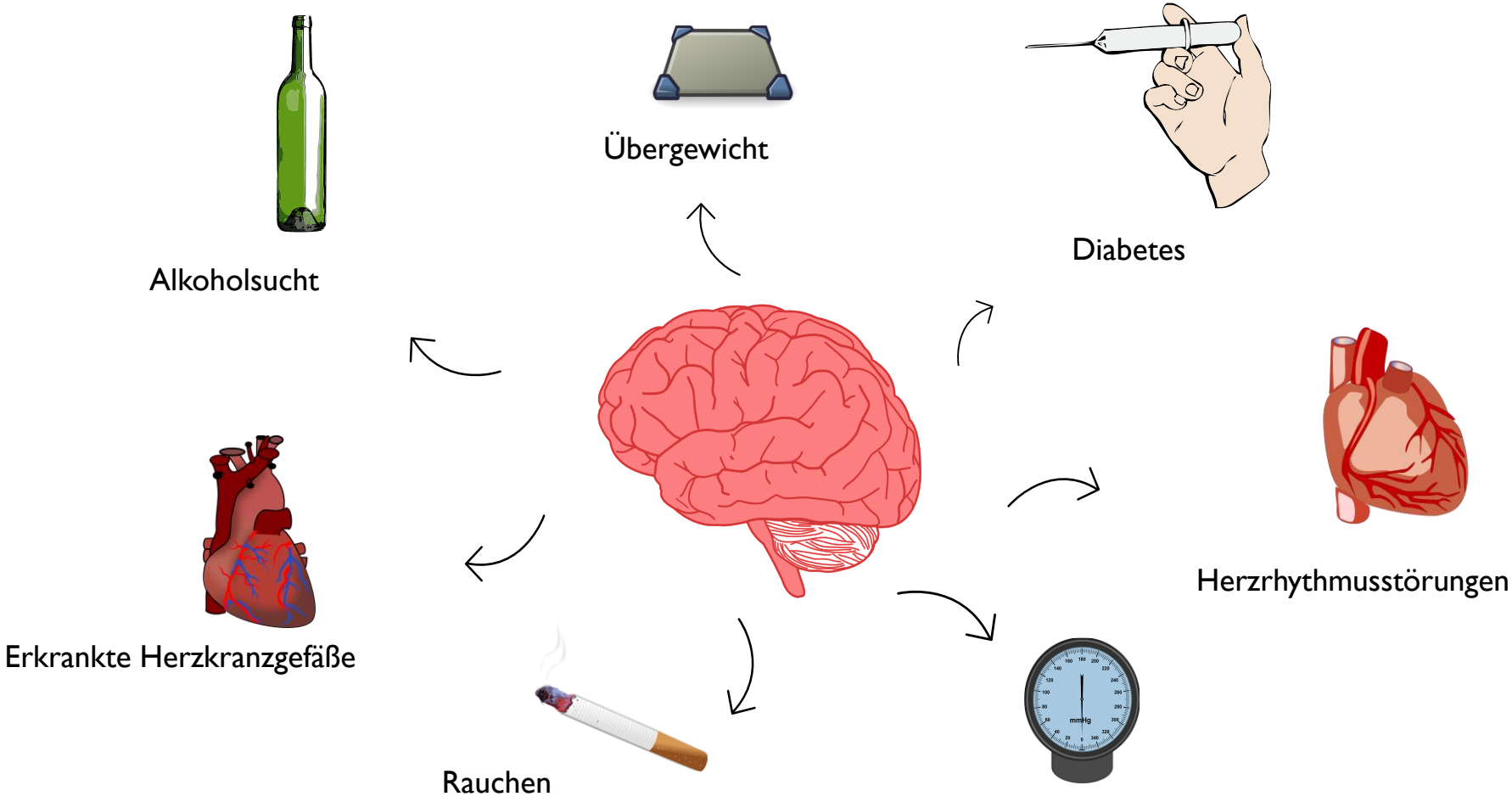
Betroffene Gehirnregion bestimmt Störungen



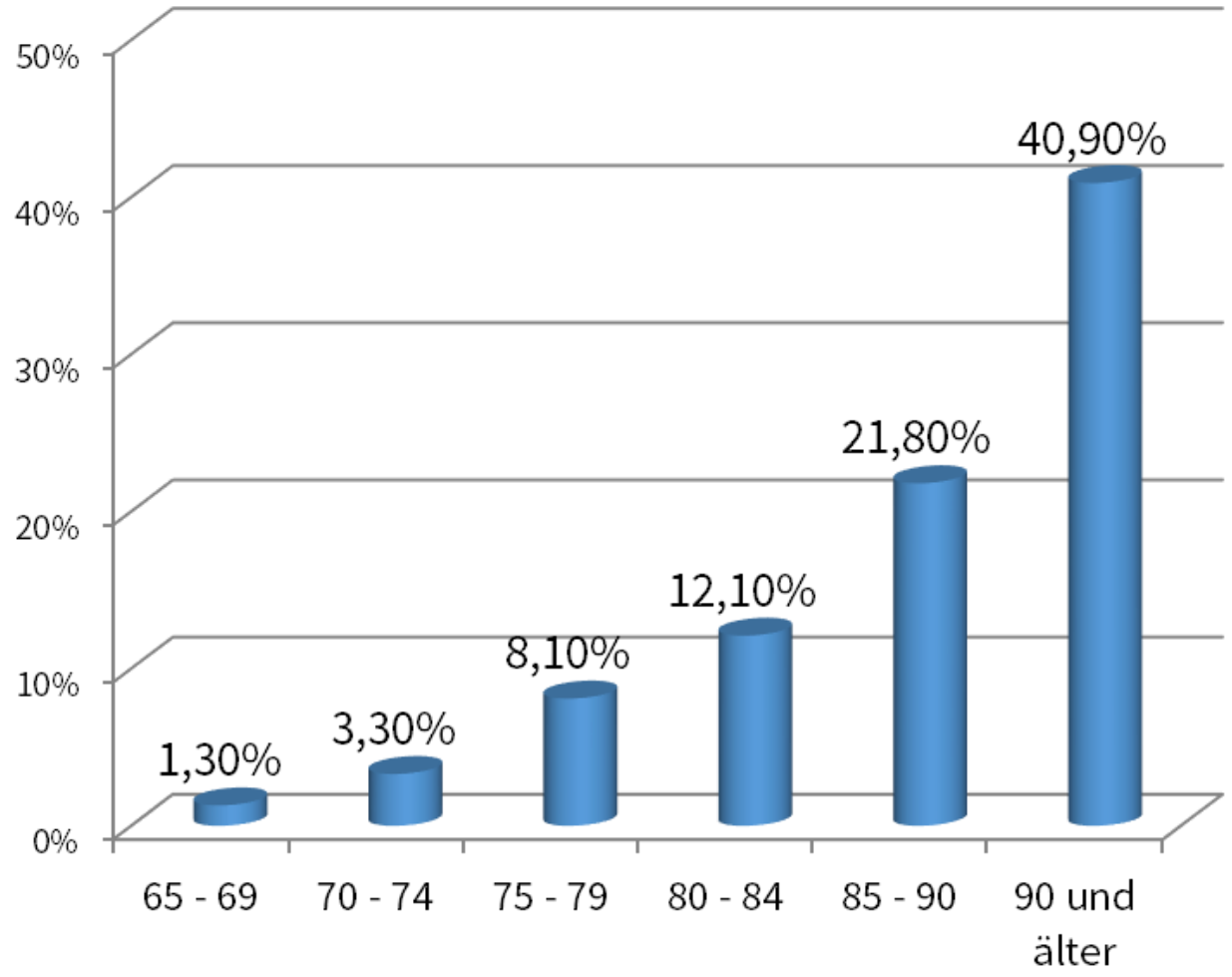
Demenz ist nicht gleich Demenz…



Risikofaktoren



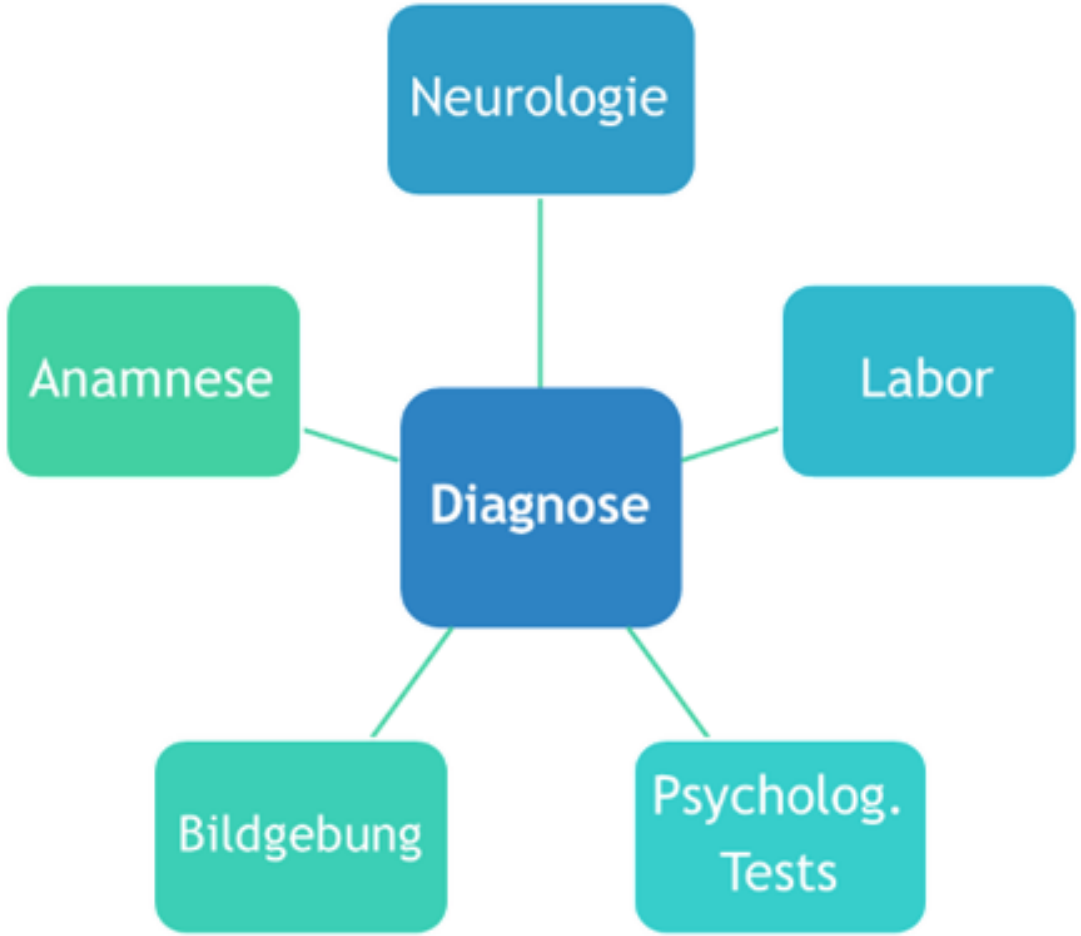
Häufigkeit nach Altersgruppen



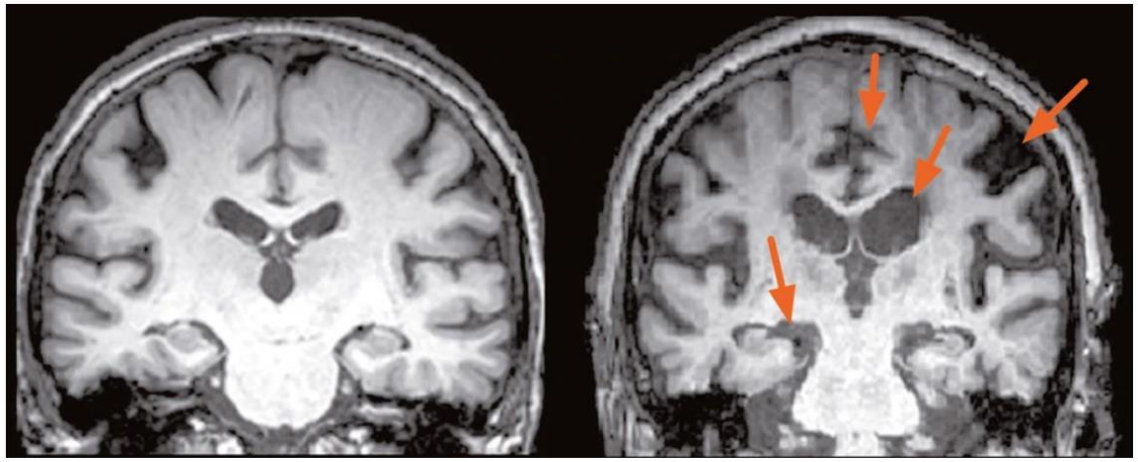
Vorbeugen

- Ernährung
- Soziale Aktivität
- Geistige Aktivität
- Physische Aktivität
- Körperliche „Updates“
- (Zahngesundheit, Gutes Gehör, Blutwerte,…)

Diagnostik

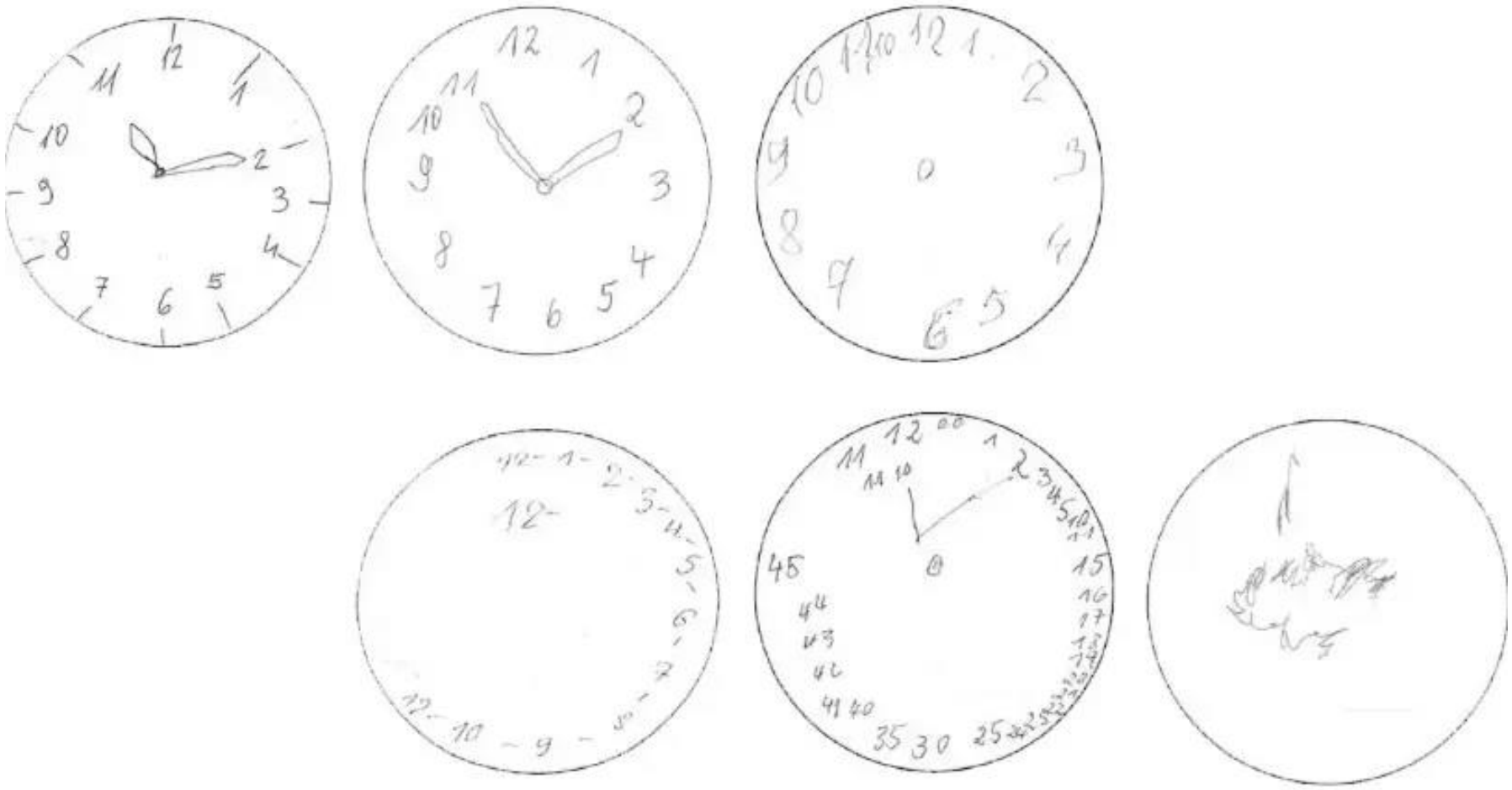


Quelle: www.demenz-pflege-bayern.de



Hirnsubstanz von zwei gleichaltrigen Menschen (ca. 70 Jahre alt): Links ein Gesunder und rechts ein Patient mit beginnender Alzheimer-Erkrankung. Bild: © Adlershof Journal

Uhrentest



Quelle: https://www.heise.de/news/Digitaler-Uhrentest-Mit-neuronalen-Netzen-Demenz-erkennen-4992737.html

Mini Mental Status Test

Quelle: https://www.pflege.de/krankheiten/demenz/test/mmst/

Marion von Tessin Memory Zentrum

Frühzeitige Diagnose ist wichtig!

Therapeutische Maßnahmen

- **Medikamentöse Therapie**
- Nichtmedikamentöse Therapie

- Antidementiva
- Neuroleptika
- Antidepressiva
- „Alternative Ansätze“ ???

Ziel medikamentöser Therapie: Verlangsamung des Verlaufs (KEINE Heilung!)

Therapeutische Maßnahmen

- Medikamentöse Therapie
- **Nichtmedikamentöse Therapie**

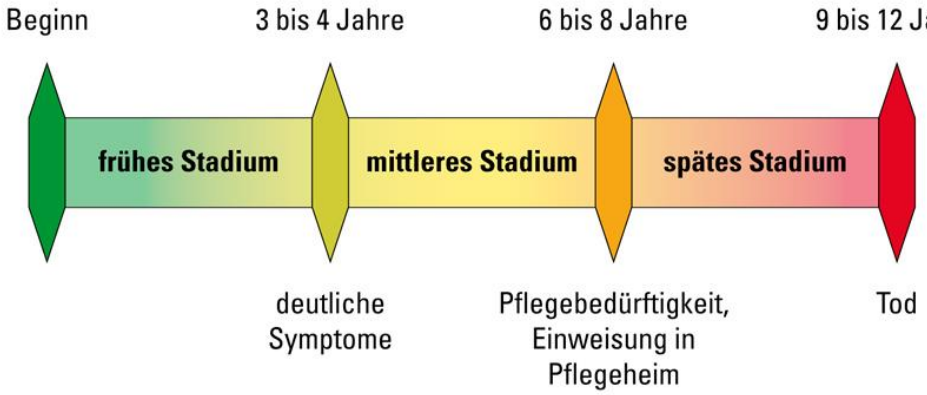
- Ergotherapie
- Validation
- Kunsttherapie
- Basale Stimulation
- Musiktherapie
- Milieutherapie
- Erinnerungstherapie
- …

Ziel nichtmedikamentöser Therapie: Stabilisierung und Erhaltung der Alltagsfähigkeit

Therapeutische Maßnahmen

Wichtig ist immer ein therapeutisches Gesamtkonzept, das alle Behandlungsmöglichkeiten einbezieht und unnötige Medikamente vermeidet!

Verlauf und Stadien der Demenz



Bildquelle: www.arztcme.de

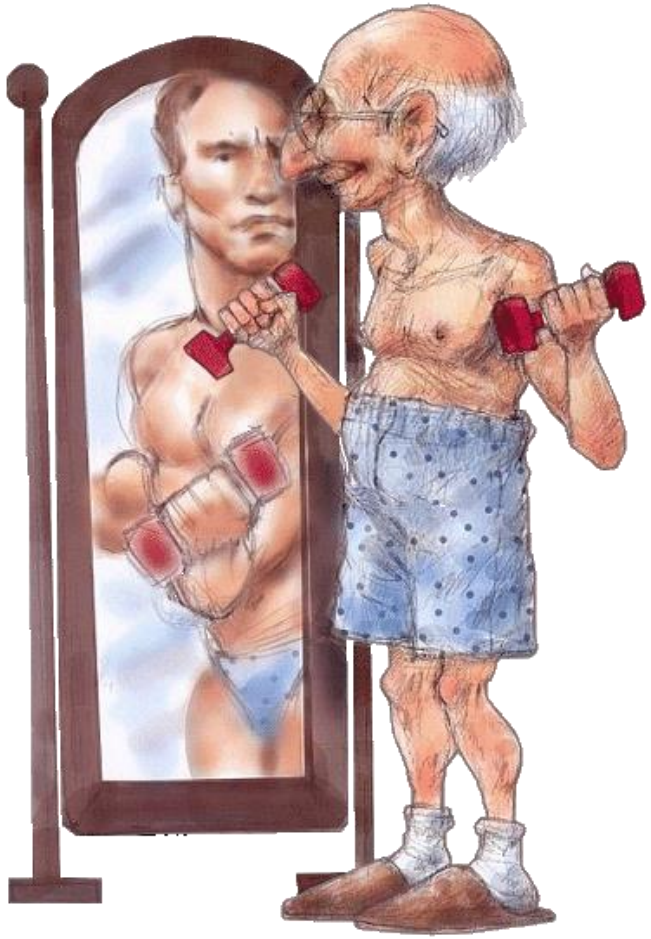
Frühstadium

- Betroffene merken erste Veränderungen an sich, versuchen Fassade aufrechtzuerhalten, Bagatellisieren, suchen Ausreden und Schuldige, sind wütend
- Kurzzeitgedächtnis ist betroffen, erste Sprachstörungen (Wortfindungen, Ausdruck)
- Planen, urteilen, entscheiden fällt schwer
- Weniger Sinn für soziale Umgangsformen

Mittleres Stadium

Fremdwahrnehmung

- Alt
- Vergesslich
- Hilflos
- Gebrechlich
- Leidend



Selbstwahrnehmung

- Jung
- Leistungsfähig
- Selbständig
- Gesund
- Unauffällig

Mittleres Stadium

- Agnosie und Apraxie
- Selbstpflege fällt schwer, gestörter Tag-/Nachtrhythmus
- Zurückfallen in frühere Zeiten
- Wirklichkeitsfremde Überzeugungen (ich wurde bestohlen, betrogen), Halluzinationen
- Oft keine Krankheitseinsicht, Betroffene fühlen sich jung und dynamisch und im Vollbesitz ihrer Kräfte

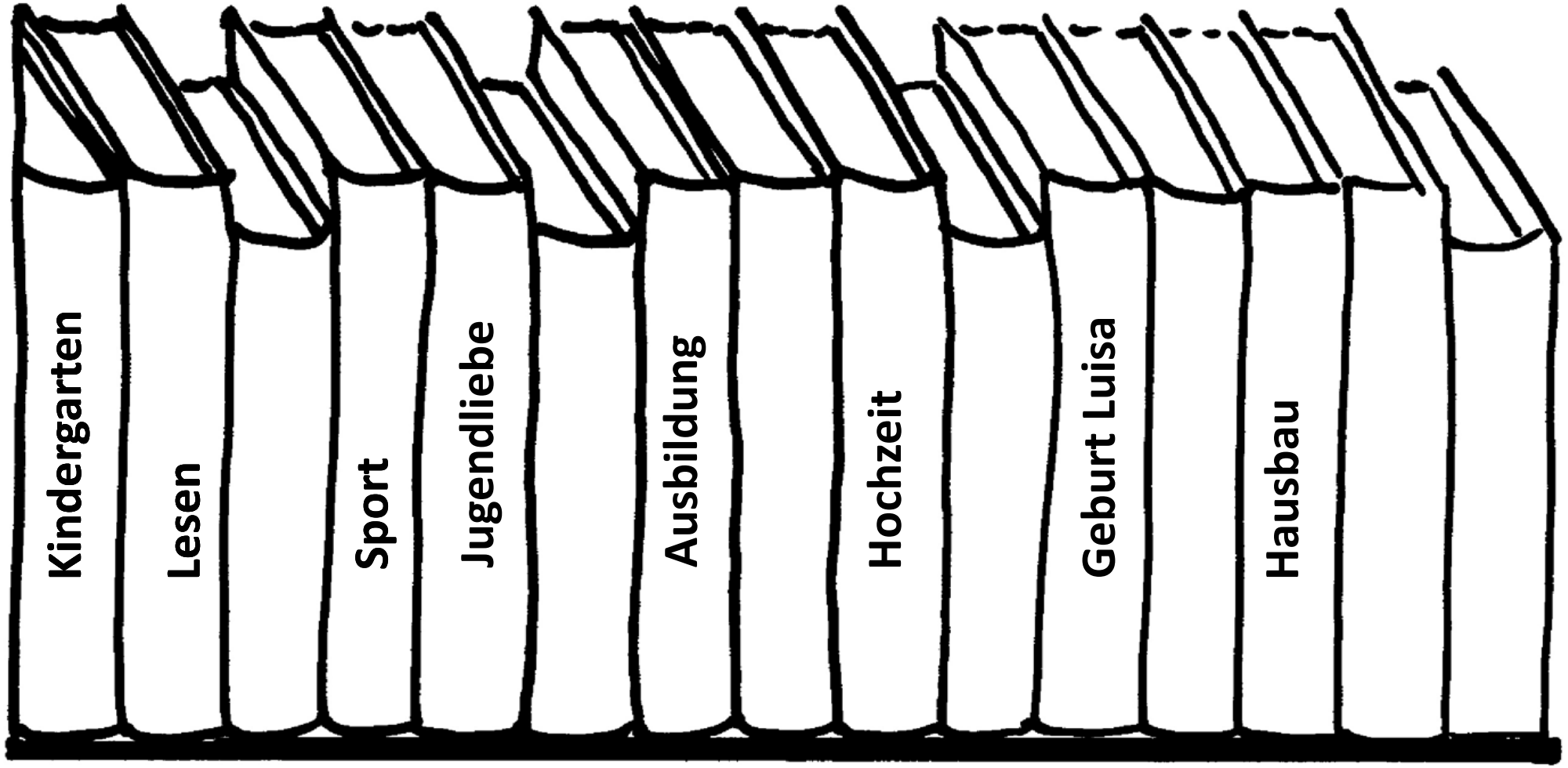
Spätes Stadium

- Langzeitgedächtnis betroffen
- Nahestehende Personen werden oft nicht mehr erkannt
- Sprache besteht aus wenigen Worten oder Lauten
- Häufig Harn- und Stuhlinkontinenz, Bettlägerigkeit
- Neigung zu Schluckstörungen, Infektionen, Lungenentzündung

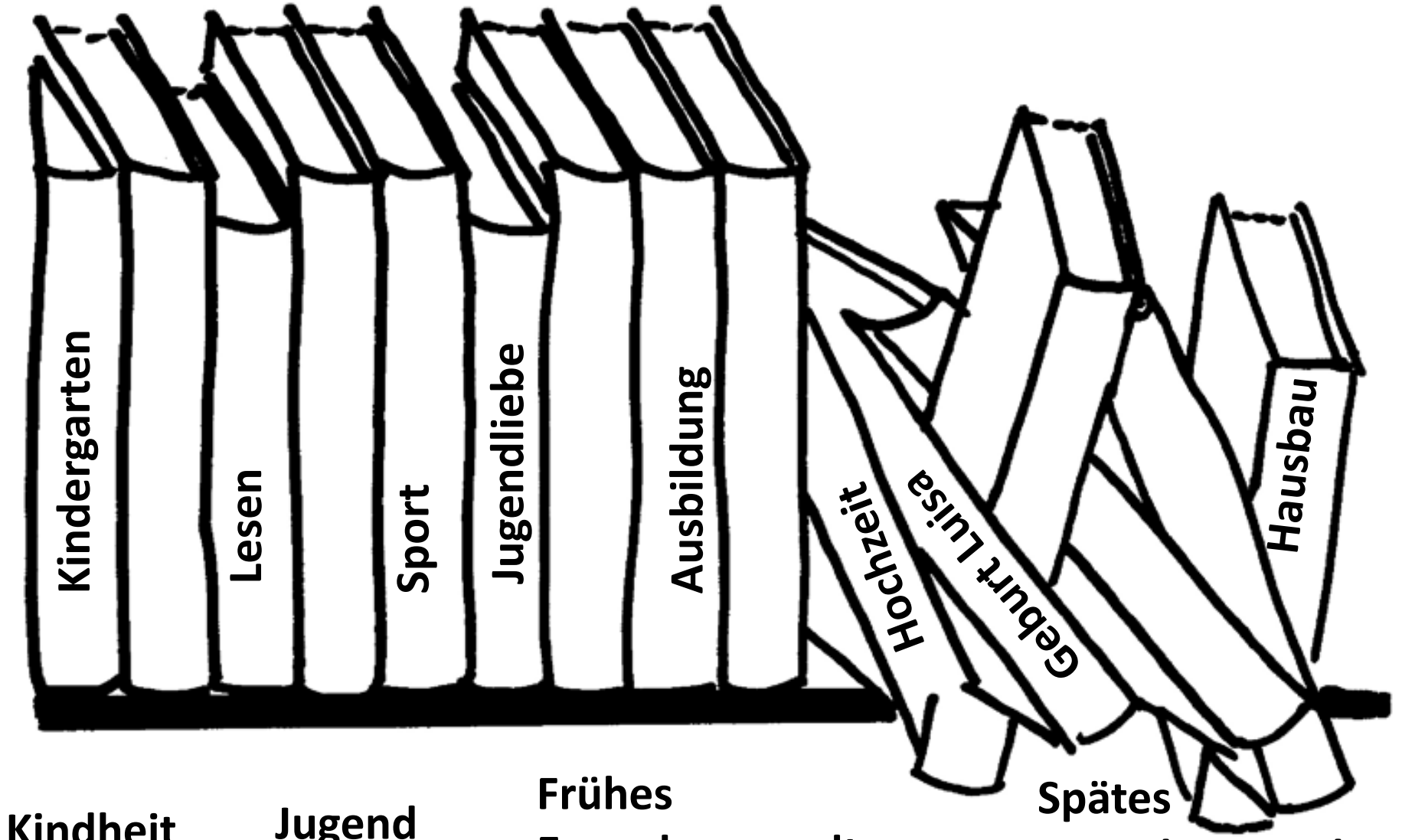
Zwischenfazit

Demenz hat viele Gesichter.

Es gibt nicht DIE Demenz und DEN Verlauf einer Demenz



Kindheit **Jugend** **Frühes Erwachsenenalter** **Spätes Erwachsenenalter**

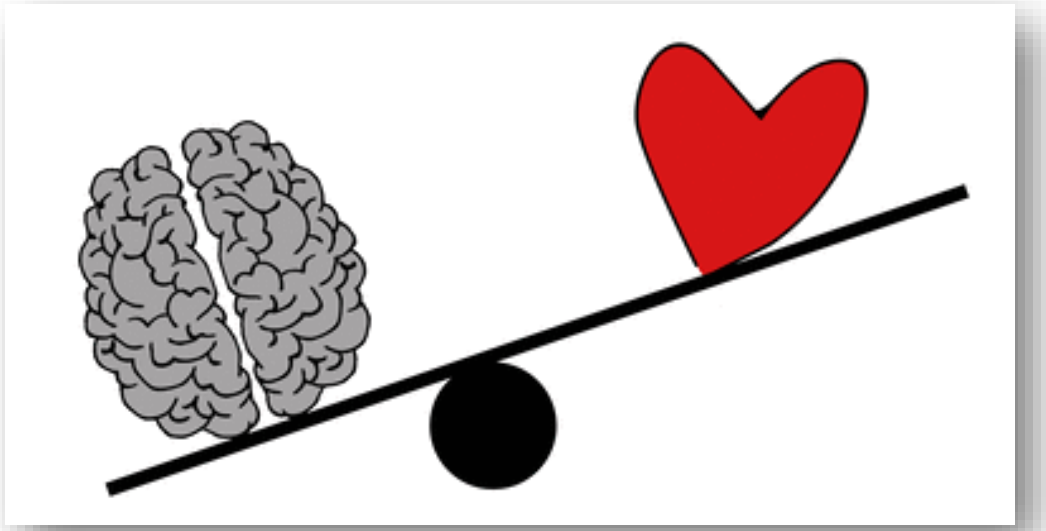

Kindergarten
Lesen
Sport
Jugendliebe
Ausbildung
Hochzeit
Geburt Luisa
Hausbau
Kindheit
Jugend
Frühes Erwachsenenalter
Spätes Erwachsenenalter

Das Herz wird nicht dement

Geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab

⊖ ⊕

Emotionale Intelligenz, Gefühle bleiben erhalten



Bedürfnisse von Menschen mit Demenz nach Tom Kitwood

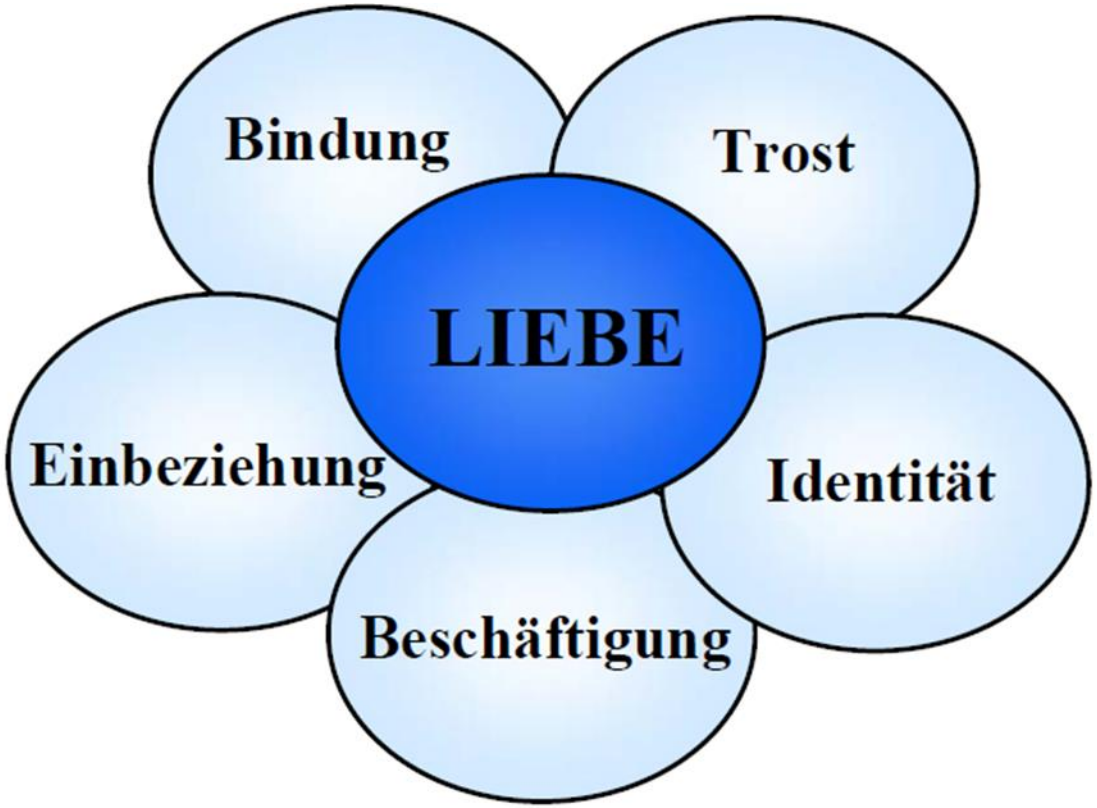


Abb. 11: Die wichtigsten psychischen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz (entnommen aus Kitwood, Demenz, 2000, S.122, Abb.6.1)

Zwischenfazit

Beziehung und Kontakt ist das wichtigste Medikament für Menschen mit Demenz.

Was gut fürs Herz ist, ist auch gut fürs Hirn.

Bildquelle: https://link.springer.com/article/10.1007/s15027-022-3646-1

Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Demenz

Im Umgang und der Kommunikation mit Menschen mit Demenz gibt es keine Patentrezepte, aber hilfreiche Verhaltensweisen und Tipps.

Quelle: https://auferstehung-lurup.de/blog/55421/worte-die-trosten

Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Demenz

„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“
(Afrikanisches Sprichwort)

- Menschen mit Demenz können sich nicht anpassen
- Auch bzw. insbesondere Zeitdruck und Handlungsdruck (z.B. Pflegetätigkeit, Arztbesuch) erfordern sensible Kommunikation
- Wer vorher nicht ausreichend in Beziehung, Vertrauen und Kommunikation investiert, verliert nachher am meisten Zeit
- **Goldene Regel: Erst die Beziehung, dann die Tätigkeit**

„Herausfordernde Verhaltensweisen“

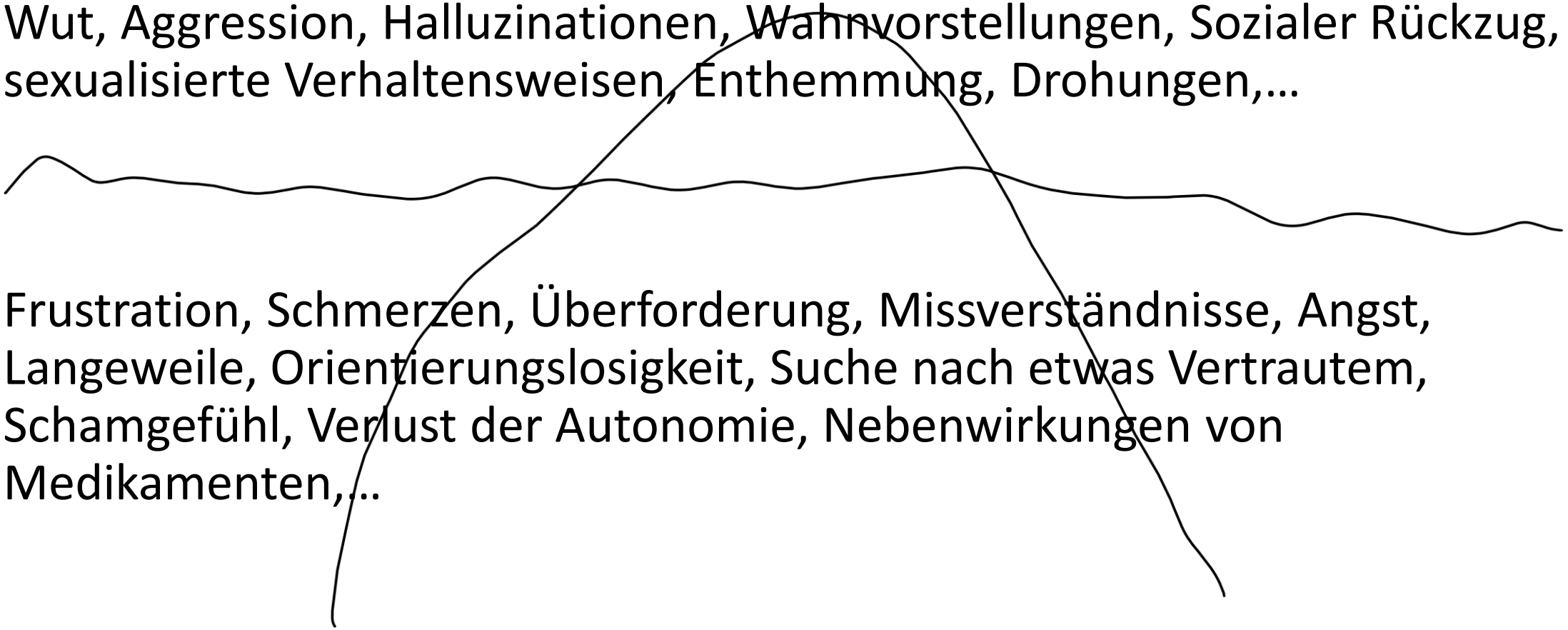
https://www.pflege-durch-angehoerige.de/demenz-verstehen-teil-3-was-tun-wenn-oma-schreit-kratzt-und-schlaegt/

Gestörtes Urteilsvermögen

- Menschen mit Demenz können Spielregeln nicht einhalten, sich nicht an moralische und soziale Werte halten
- Folgen: MmD wissen nicht…
  - Was sich gehört und was nicht
  - Was richtig oder falsch ist
  - Was wem gehört
  - Was kränkend, ungeschickt oder beschämend ist
  - Welche Folgen ihr Handeln haben könnte

„Herausfordernde Verhaltensweisen“

Wut, Aggression, Halluzinationen, Wahnvorstellungen, Sozialer Rückzug, sexualisierte Verhaltensweisen, Enthemmung, Drohungen,…



Frustration, Schmerzen, Überforderung, Missverständnisse, Angst, Langeweile, Orientierungslosigkeit, Suche nach etwas Vertrautem, Schamgefühl, Verlust der Autonomie, Nebenwirkungen von Medikamenten,…

Die Serial Trial Intervention (STI) zur verstehenden Diagnostik bei Demenz

Abb. 2

© Christine Kovach (Original), nach Fischer (deutsche Fassung) (2007, S. 371), Ergänzungen um zweite Spalte Hennig

Demenz Partner
Eine Initiative der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

Tipps für den Umgang

nicht auf Defizite hinweisen

ernst Nehmen, bestätigen

Respekt und Wertschätzung zeigen

Ggfs. zurückziehen

Ruhe und Gelassen-heit ausstrahlen

Validation

„Nur wer um die Ecke denkt, kann geradeaus kommunizieren.“
(Tobias Bremshey)

Validation als Kommunikationsmethode

- Wichtige Grundannahme: Gefühle, Antriebe und Aussagen von Menschen mit Demenz sind immer echt und ernst zu nehmen

  - Wenn Gefühle nicht ernst genommen werden, bauen sie sich stärker auf
  - Wenn Gefühle anerkannt, gesehen, gehört und benannt werden, können sie „gehen“
  - **Paradoxer Effekt**: Gefühle müssen zugelassen, eingeladen und gespürt werden. Erst danach kann man sie „loswerden“

Reizüberflutung vermeiden

Heute wird Blutabgenommen, Sie müssen zum Röntgen, das ist Dr….

Radio läuft, Licht, Schatten, *Küchengerüche, Gespräche* anderer Menschen

Möchten Sie Tee, Kaffee, Wasser mit oder ohne Sprudel ?

Red Flags: das sollten Sie vermeiden

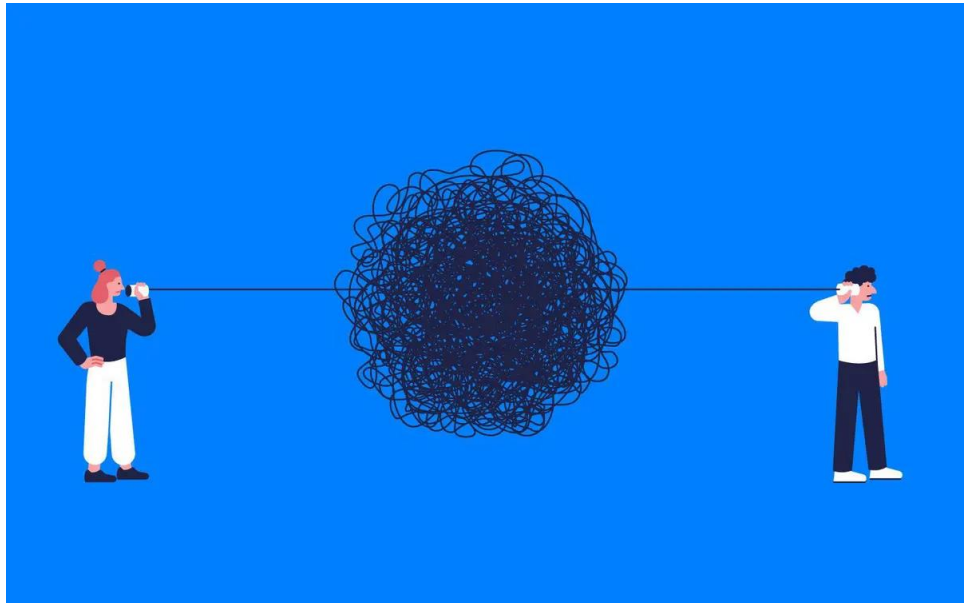
- Testfragen, Ausfragen, auf die Probe stellen („Weißt du noch, wie du heißt?“, „Was gab es heute zu Essen?“)
- „Wieso, weshalb, warum“ - Fragen
- Auf die eigene Realität bestehen
- Belächeln
- Bagatellisieren/Beschwichtigen
- Lügen
- Probleme „schönreden“
- Gefühle unterdrücken
- Befehle erteilen
- Auf Defizite hinweisen
- Freiheit einschränken

Zwischenfazit

Menschen mit Demenz können sich nicht verändern, nur das Umfeld kann sich verändern und anpassen.

Wichtig ist…

- Akzeptieren Sie die andere Wahrnehmung des Betroffenen Menschen
- Verwenden Sie einfache Sprache
- Unterstreichen Sie Botschaften mit Mimik, Gestik und Tonfall
- Vermeiden Sie Reizüberflutungen



Quelle: https://www.derbund.ch/wie-sollen-wir-kommunizieren-ohne-uns-vorwuerfe-zu-machen-659455770094

Tipp:

- Plakat „*11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz*“ kostenlos bestellen oder ausdrucken (Postkarte, A4 oder A3)
- Dieses und viele weitere (kostenlose) Publikationen auf **www.deutsche-alzheimer.de**

Betreuungsmöglichkeiten

- An Altbekanntes anknüpfen
- Spaziergänge und Ausflüge
- Sprichwörter, Reime
- Kochen, Backen
- Gartenarbeit, Handwerkliche Arbeit
- Brettspiele und Kartenspiele
- Tierbesuche
- Lesen und Vorlesen
- Musik, Tanzen und Bewegung
- Biografiearbeit (Erinnerungen
- wecken)
- WICHTIG: OHNE LEISTUNGSDRUCK

Humor: „Lachen ist das massieren der Seele“ (Helga Schäferling)

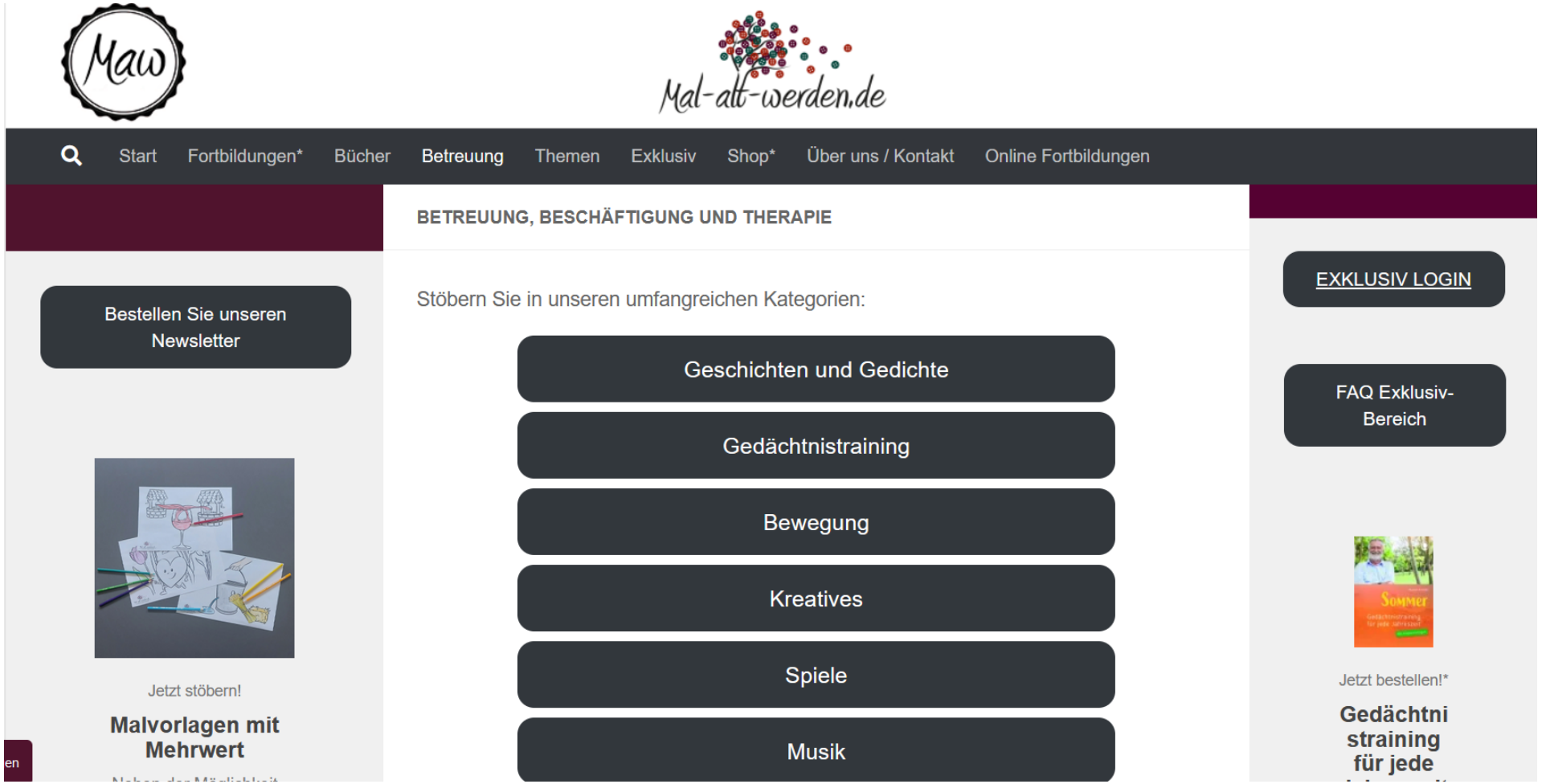
Lachen setzt Endorphine frei und schafft eine positive Stimmung, die das Wohlbefinden und die Beziehung zwischen Menschen mit Demenz und ihren Betreuern stärkt.

Zum Lachen in den Speicher gehen

Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns die Blase platzt.

Schokolade ist die beste Medizin

Betreuungsmöglichkeiten: www.mal-alt-werden.de



Fazit

Wir können den Betroffenen durch Gestaltung von Lebensraum und Lebenszeit ein genussvolles Leben im Hier und Jetzt ermöglichen.

Bildquelle: https://www.betterplace.org/de/projects/74722-jung-und-alt-zusammenbringen-sonderfonds-senioren-buergerstiftung-erlangen

Eigener Herd ist Goldes wert

- Automatische Herdabschaltung, z.B. ELSA
- Wasserstandmelder mit Warnfunktion
- Offene Schränke für eine bessere Übersicht
- Alternative: Beschriftung der Türen (Schrift und/oder Symbole)

Quelle: https://bitte.kaufen/magazin/tipps-alte-kueche-modernisieren-renovieren-ideen/

Kleine Dinge können viel bewirken…

- Windspiel am Türeingang
- Bewegungsmelder aus dem Baumarkt
- Nachtlichter für die Steckdose
- Spiegel evtl. abdecken
- Automatische Herdabschaltung, z.B. ELSA
- Wasserstandmelder mit Warnfunktion

Sie wollen mehr erfahren?

- Kompaktkurs Demenz
- Kommunikationstraining: Validation
- Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen
- Sexualität und Demenz
- Menschen mit Demenz am Lebensende begleiten
- Selbstfürsorge: ich bin wichtig
- Biografiearbeit und sinnvolle Freizeitaktivitäten
- Demenz bei Menschen mit geistiger Behinderung
- UND NOCH VIELE THEMEN MEHR

Alzheimer Gesellschaft

www.deutsche-alzheimer.de

Bundesweite Beratung per Telefon und E-Mail

Viele (kostenlose) Publikationen: www.demenz-alzheimer.de

Was tun nach der Demenz-Diagnose?

Beratung in Anspruch nehmen

Rechtliche Fragen regeln

Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten nutzen

Checkliste "Was tun nach der Demenz-Diagnose?"

Wenn eine Demenz diagnostiziert wird, stellen sich für Betroffene und Angehörige eine Vielzahl von Fragen. Es gibt wichtige Dinge, die man möglichst rasch in Angriff nehmen sollte. Einen Überblick dazu gibt Ihnen unsere Checkliste. Sie ist auch in der Broschüre "Demenz. Das Wichtigste" enthalten.

Kostenlos als **PDF zum Download**

Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

Infoblatt 23 "Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz"

Insbesondere im frühen und mittleren Stadium profitieren Menschen mit Demenz von Reha-Maßnahmen. Auch für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz kann eine Rehabilitation sinnvoll sein

Palliative Versorgung von Menschen mit fortgeschrittener Demenz

Infoblatt 24 "Palliative Versorgung von Menschen mit fortgeschrittener Demenz"

Palliative Versorgung und Pflege richtet sich an Menschen, die schwer und unheilbar erkrankt sind. Ihr Ziel ist nicht die Verlängerung des Lebens, sondern eine möglichst gute Lebensqualität der Betroffenen.

„Take-home-message“

Was haben Sie heute mitgenommen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!