

Demenz – Informationen für Helfende

Demenz im Alter

Bei einer Demenz handelt es sich um eine dauerhafte, fortschreitende Störung der geistigen Leistungsfähigkeit. Den Betroffenen fällt es zunehmend schwerer ihren Alltag eigenständig zu bewältigen und sie sind auf Hilfe angewiesen. Demenz kann jeden Menschen treffen und tritt vor allem im höheren Lebensalter auf. Eine Demenzerkrankung beeinflusst nicht nur das Leben der Betroffenen, sondern auch das Leben von Angehörigen und des gesamten Umfelds.

Sie müssen sich darauf einstellen, dass die erkrankte Person sich verändert und in verschiedenen Bereichen des Lebens zunehmend Unterstützung benötigt. Für die meisten Menschen ist es nicht einfach, die Erkrankung eines nahestehenden Menschen an einer Demenz zu akzeptieren. Das Wissen, wie die Krankheit verläuft und sich auswirkt, kann dabei helfen, leichter mit den Veränderungen umzugehen.

Früh erkennen, früh handeln

Je früher eine Demenz festgestellt wird, desto eher kann mit einer Behandlung begonnen werden. Derzeit ist Demenz noch nicht heilbar.

Doch es gibt einige Medikamente, die den Verlust des Erinnerungs- und Denkvermögens hinauszögern können. Auch Bewegung, Gedächtnisstimulation und soziale Kontakte können das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen.

Anzeichen richtig deuten

Alltagsanzeichen für eine mögliche Demenz sind:

- Vergesslichkeit (z. B. häufiges Verlegen von Gegenständen, stetes Wiederholen kurz zuvor gestellter Fragen) und Schwierigkeiten neue Informationen zu speichern
- sprachliche Probleme (z. B. verstärkte Nutzung von Floskeln, Schwierigkeiten dem „roten Faden“ in Gesprächen zu folgen und Inhalte zu erfassen)
- Orientierungsschwierigkeiten (z. B. wiederholte Verwechslung des Datums, Schwierigkeiten sich an gut bekannten Orten zurechtzufinden)
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen (z. B. Übersehen von Ampeln im Straßenverkehr)
- Schwierigkeiten bei der Alltagsbewältigung (z. B. Einkaufen, Waschen, Anziehen)
- Schwierigkeiten bei komplexen Handlungen oder dem Lösen von Problemen (z. B. Rasen mähen, Auswahl der Kleidung, Wechselgeld zählen)
- Verhaltensveränderungen (z. B. sozialer Rückzug, Stimmungsschwankungen, erhöhte Reizbarkeit)



Ziehen Sie in jedem Fall eine Ärztin oder einen Arzt zu Rate, wenn Sie andauernde und fortschreitende Veränderungen der geistigen Leistungsfähigkeit über mehrere Wochen oder Monate beobachten. Die erste Anlaufstelle ist für gewöhnlich eine Hausärztin oder ein Hausarzt, ggf. erfolgt eine Überweisung in eine fachärztliche Praxis.

Wenn Sie bei einer nahestehenden Person Anzeichen für eine Demenzerkrankung erkennen, diese sich aber nicht untersuchen lassen möchte, kann es helfen, offen über Ihre Sorgen zu sprechen und die Vorteile einer Diagnose

aufzuzeigen. Zeigen Sie Verständnis für die Ängste der betroffenen Person und versichern Sie, dass diese nicht allein ist.

Tipps für das Zusammenleben mit Menschen mit Demenz

- **Informieren Sie sich:** Eine persönliche Beratung durch Fachleute vor Ort ist besonders hilfreich, um Fragen zu klären und Unterstützungsangebote in der näheren Umgebung zu finden. Solche Fachleute finden Sie z. B. bei einer örtlichen Alzheimer-Gesellschaft, bei einem Pflegestützpunkt, bei der Pflegeberatung der Krankenkassen. Auch der Austausch mit anderen Angehörigen, z. B. in Selbsthilfegruppen, kann hilfreich sein.
- **Passen Sie das Wohnumfeld an:** Dazu gehören z. B. der Einbau einer Herdsicherung, das Entfernen von Stolperfallen oder das sichere Verschließen von Haushaltsreinigern. Eine Beschilderung der Schrank- und Zimmertüren und eine möglichst übersichtliche Ordnung erleichtern die Orientierung für die betroffene Person.
- **Klären Sie rechtliche und finanzielle Fragen:** Sprechen Sie mit der erkrankten Person frühzeitig über die Verwaltung ihrer Finanzen, die zukünftige Pflege, und gewünschte oder nicht gewünschte ärztliche Maßnahmen. Halten Sie die Entscheidungen schriftlich mit Datum und Unterschrift fest.
- **Finden Sie Unterstützung:** Bitten Sie Familie, Freundinnen und Freunde sowie Nachbarinnen und Nachbarn um Unterstützung. Auch ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, Betreuungsgruppen, Tagespflegeeinrichtungen oder ambulante Pflegedienste können im Alltag helfen. Pflegebedürftige Menschen aus der Ukraine haben Anspruch auf Leistungen der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen.
- **Gehen Sie offen mit der Erkrankung um:** Das Verhalten von Personen mit Demenz kann zu Irritationen und Verärgerung bei Menschen im Umfeld führen. Es kann hilfreich sein, im Freundes- und Bekanntenkreis sowie mit Nachbarinnen und Nachbarn offen über die Krankheit zu sprechen. Vorausgesetzt, die Person mit Demenz ist damit einverstanden.
- **Nutzen Sie die gemeinsame Zeit:** Eine Demenzerkrankung schreitet meist langsam voran, sodass für einige Zeit noch gemeinsame Unternehmungen möglich sind. Versuchen Sie sich darauf einzustellen, dass manche Dinge an einem Tag machbar sind, an einem anderen Tag jedoch nicht.

Vergessen Sie sich selbst nicht

Wenn Sie gut für eine andere Person sorgen wollen, müssen Sie darauf achten, dass es Ihnen selbst gut geht:

- Sorgen Sie frühzeitig für **regelmäßige Auszeiten** und nutzen Sie sie, um einen Ausgleich für sich zu finden, z. B. bei einem Spaziergang.
- Lassen Sie eigene **Krankheiten behandeln** und kümmern Sie sich bei neu auftretenden Beschwerden schnell um eine ärztliche Einschätzung.
- Achten Sie auf Ihre Ernährung. Ein vermehrter Griff zu Tabak, Alkohol oder Schlafmitteln ist ein **Warnzeichen**.
- Wiederkehrende Kopfschmerzen, Schlafstörungen, häufige Infekte oder ständige Ängste sind oft **Anzeichen für belastenden Stress**. Spätestens, wenn sie auftreten, ist Handeln geboten. Sprechen Sie mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber.

Weitere Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Gesund & aktiv älter werden – Demenz (deutsch)

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

Demenz und Migration (russisch)

www.demenz-und-migration.de/ru/informacija-na-russkom-jazyke/

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Wegweiser Demenz (deutsch)

www.wegweiser-demenz.de/

