

Kati Imbeck & Christine Berg

Demenz verstehen



Hilfe für Angehörige
und Freunde

 nymphenburger

Kati Imbeck/Christine Berg

Demenz verstehen

Hilfe für Angehörige
und Freunde

nymphenburger

Inhalt

Vorwort

KAPITEL 1

LEBEN MIT DEMENZ: EIN ÜBERBLICK

Vergesslichkeit oder Demenz?

Demenz ist keine Krankheit

Unterschiedliche Formen der demenziellen

Veränderung

Alzheimer

Vaskuläre Demenz

Weitere Formen

Die Diagnose

Der Uhrentest

Andere Ursachen ausschließen

Mit der Diagnose umgehen

Begutachtung durch die Pflegekasse

Menschen mit Demenz pflegen und versorgen

Pflegende Angehörige

Ambulanter Pflegedienst

Tages- oder Nachtpflege

24-Stunden-Pflege

Demenz-WG

Pflegeheim

Therapie und Förderung für Ihren Angehörigen

Den Betroffenen in seiner Einzigartigkeit erkennen – der personenzentrierte Ansatz

Biografische Informationen sammeln und Erinnerungen pflegen

Neuronale Verbindungen stärken mit Musiktherapie

Snoezelen - Entspannung ermöglichen
Die Sinne anregen mit „Basaler Stimulation“
Medikamentöse Behandlung
Weitere Formen der Therapie und Förderung

Die rechtliche Seite

Vollmachten
Rechtliche Betreuung
Selbstbestimmung und Sicherheit des Angehörigen abwägen
Wenn Schaden entsteht: Haftungsfragen

KAPITEL 2

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE VON BETROFFENEN

Wie sich das Leben verändern kann

Was für Menschen mit Demenz hilfreich ist

Gehen Sie offen mit der Veränderung um
Fähigkeiten betonen
Menschen mit Demenz sind erwachsen
Zeigen Sie sich geduldig
Formulieren Sie positiv und bildhaft
Gute Begleitung bei Ortsveränderungen
Wahrhaftig sein

Menschen mit Demenz verstehen und unterstützen

Validation - eine wertschätzende Haltung einnehmen
Therapeutisches Lügen vermeiden
Mit Ölen und Düften das Wohlbefinden steigern
Orientierungshilfen, technische Unterstützung und Unterhaltungsangebote
Sexuelle Bedürfnisse akzeptieren
Verschobener Tag-Nacht-Rhythmus

Gewohnheiten in der Ernährung berücksichtigen
Suchtverhalten sensibel begleiten
Schmerz erkennen

Aktivitäten mit Menschen mit Demenz

Sport beugt körperlicher Unruhe vor
Gartenarbeit spricht alle Sinne an
Musik und Gesang berühren unmittelbar
Ausflüge hellen den Alltag auf
Kultur vermittelt sinnhafte Teilhabe

Die Perspektiven von Begleitern

Das Zusammenleben mit dem Lebenspartner
Die veränderte Rolle als Kind annehmen
Geschwister und Freunde bringen wichtiges Wissen ein

Häufige Fragen von Angehörigen und Freunden

KAPITEL 3

GANZHEITLICHE MASSNAHMEN FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE

Sorgen Sie für sich selbst

Über Bewegung und Sport den Körper stabilisieren
Genuss in der eigenen Ernährung empfinden
Sich Zeit für eigene Hobbys nehmen
In sich hineinspüren mit Eurythmie
Die inneren Organe unterstützen mit Wickeln und
Einreibungen
Verspannungen lösen durch Massagen
Die eigene Wahrnehmung positiv beeinflussen durch
Affirmationen

Entlastung für pflegende Angehörige

Das persönliche Umfeld einbeziehen
Quartiersangebote in der Nähe

Selbsthilfe- und Angehörigengruppen für Austausch und Unterstützung

Entlastungsleistungen: Betreuungsangebote für den zu Pflegenden

Anspruch auf medizinische Rehabilitation

Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Zu guter Letzt

Hilfreiche Adressen

Zum Weiterlesen

Empfehlenswerte Filme

Register

Vorwort

Hoffnung ist eben nicht Optimismus, ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht.

(Václav Havel, tschechischer Schriftsteller und Politiker)

Demenz ist mehr als vergesslich sein oder die richtigen Wörter nicht auf Anhieb zu finden. Während wir von Kindheit an zu Vernunftmenschen erzogen werden und darum ringen, die Kontrolle über unsere körperlichen und geistigen Vorgänge zu erlangen, geht eben diese Führung bei einer demenziellen Veränderung nach und nach verloren. Eine Vorstellung, die die meisten Menschen als eine existenzielle Bedrohung empfinden. Und so ist das Voranschreiten der Demenz für die Betroffenen und alle begleitenden Personen, ob Lebenspartner, Angehörige, Freunde oder Nachbarn und Kollegen, in der Regel ausgesprochen verstörend.

Es ist aber auch möglich, dass dieser Prozess etwas Befreiendes mit sich bringt. Eigenschaften und Eigenarten können verstärkt auftreten oder sich ins Gegenteil verkehren. Mitunter zeigen sich Verhaltensweisen, die sich dieser Mensch nie erlaubt oder zugestanden hat. Manche bisher sehr kontrolliert und bestimmend auftretende Personen werden möglicherweise weich und nachsichtig, nachgiebige Menschen zeigen eine gewisse Autorität und Deutlichkeit. Verdrängte und lange vergessene Begebenheiten und Erlebnisse tauchen vielleicht wieder auf und werden intensiv aufs Neue durchlebt.

Zugleich kann eine Demenz auch Perspektiven eröffnen. Der Mensch ist ein lebenslanges Entwicklungswesen – das gilt auch für Menschen mit Demenz. Diese können im Verlauf der demenziellen Veränderung bisher ungeahnte Erkenntnisse oder Fähigkeiten erlangen sowie Vorlieben an den Tag legen – sei es, in einer Gruppe Theater spielen, ein zuvor nie probiertes Gericht als neues Lieblingsessen entdecken oder Beziehungen knüpfen und neue Freundschaften schließen. Wie auch immer sich die Demenz bei Ihrem Partner, Angehörigen oder Freund äußert – der Betroffene begibt sich auf eine Reise ins Ungewisse. Wir möchten Sie ermuntern, ihn dabei aufmerksam, neugierig und liebevoll zu begleiten und einen Rahmen zu schaffen, der ihm diesen Weg erleichtert. Uns ist bewusst, dass dies keine leichte Aufgabe ist. Sicherlich werden Ihnen zahlreiche Fragen, Herausforderungen und Hürden begegnen. Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie dabei unterstützen, Antworten und Hilfe bei der Bewältigung zu finden. Wir möchten Sie aber auch ermuntern, stets auf Ihre persönliche Wahrnehmung und Ihr Urteilsvermögen zu vertrauen. Denn in vielen Fällen gibt es bei der Begleitung von Menschen mit Demenz kein Patentrezept. Vielmehr hat es den größten Wert für den Betroffenen, individuell auf ihn einzugehen, in seine Welt einzutauchen und für ihn da zu sein.

Lassen Sie sich bitte auch nicht zu sehr davon beeindrucken, was in Ihrer Umwelt als normal oder davon abweichend gilt. Demenz ist längst ein weit verbreitetes gesellschaftliches Phänomen. Und wenn sich ein

Betroffener manchmal eigentümlich verhält, ist das noch lange kein Grund, sich dafür zu schämen und sich in den eigenen vier Wänden zu verstecken. Seien Sie selbstbewusst und ermutigen Sie Ihren Angehörigen, offen mit der demenziellen Veränderung umzugehen.

In dieses Werk eingeflossen sind unsere persönlichen und beruflichen Erfahrungen als Angehörige und professionelle Begleiterinnen von Menschen mit Demenz. Wenn unser eigener Erfahrungsschatz zu einem Aspekt nicht ausreichte oder wir schon so sehr in einem Thema drinsteckten, dass ein unvoreingenommener Blick vonnöten war, haben wir Rat bei hilfreichen Geistern in Familie und Umfeld gesucht – und gefunden. Allen Unterstützern möchten wir an dieser Stelle herzlich für die inspirierenden Gespräche und ehrlichen Rückmeldungen danken.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung verzichtet, grundsätzlich sind alle Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung gemeint. Die verkürzte Form beinhaltet keine Wertung.

KAPITEL 1

Leben mit Demenz: ein Überblick



Vergesslichkeit oder Demenz?



Den Haustürschlüssel verlegt, einen Namen vergessen oder sich im Tag geirrt – das hat wahrscheinlich jeder schon mal erlebt. Vor allem mit zunehmendem Alter ist es vollkommen normal, dass nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit allmählich nachlässt. Doch wo hört die altersbedingte Schusseligkeit auf und welche Anzeichen deuten auf eine beginnende Demenz hin?

Den Unterschied zu erkennen, ist gar nicht so einfach. Denn für gewöhnlich macht sich eine Demenz nicht plötzlich bemerkbar, sondern ist ein schleichender Prozess. Im Gegensatz zur altersbedingten Vergesslichkeit lässt bei Demenz allerdings in der Regel nicht nur die Gedächtnisleistung nach, sondern es schwinden nach und nach auch andere Funktionen des Gehirns, die auch als kognitive Fähigkeiten bezeichnet werden. So haben Menschen mit Demenz unter anderem häufig Sprach- und Verständnisschwierigkeiten, können neue Informationen nicht mehr so gut verarbeiten und haben Probleme, über einen längeren Zeitraum aufmerksam zu sein.

MENSCHEN MIT DEMENZ IN DEUTSCHLAND

Aktuellen Schätzungen zufolge leben in Deutschland rund 1,6 Millionen Menschen mit einer Demenz. Das geht aus einem Informationsblatt der Deutschen Alzheimer Gesellschaft aus dem Jahr 2020 hervor (siehe S. 122). Die meisten Betroffenen sind über 65 Jahre alt. Bedingt durch den demografischen Wandel ist davon auszugehen, dass die Zahl in den kommenden Jahrzehnten weiter zunehmen wird. Den Angaben zufolge gibt es verschiedene Vorausberechnungen, die für das Jahr 2050 einen Anstieg auf 2,4 bis 2,8 Millionen Menschen mit Demenz prognostizieren - vorausgesetzt, es gibt in der Zwischenzeit keine bahnbrechenden neuen Erkenntnisse in Sachen Therapie und Prävention.

Oft gehen mit einer Demenz verschiedene Formen der Desorientierung einher, die unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Ist eine Person **zeitlich desorientiert**, kennt sie zum Beispiel die Uhrzeit, das Datum, den Wochentag oder die Jahreszeit nicht. Auch fällt es ihr schwer, Zeitspannen abzuschätzen, sodass wenige Minuten mitunter wie eine Ewigkeit erscheinen. Bei der **örtlichen Desorientierung** ist die Fähigkeit eingeschränkt, sich an bekannten oder neuen Orten zurechtzufinden. Die Betroffenen verlaufen sich oder erkennen das Haus nicht mehr, in dem sie leben. Wer **situativ desorientiert** ist, hat Probleme, das Geschehen um sich herum richtig einzuordnen. So kann es vorkommen, dass eine Person beim Arzt im Wartezimmer sitzt, sich aber am Bahnhof wähnt und verzweifelt nach