

# Triada Beiträge

Wiesbaden

April 2013

Nr. 5

## Demenz ist mehr als Vergessen Not von Betroffenen und Angehörigen begreifen und bewältigen



Inzwischen ist "Demenz" in fast aller Munde. Die Medien berichten zunehmend über die Krankheit, die immer wieder gern als das "das große Vergessen" bezeichnet wird. Doch Demenz ist weit mehr und die Not von Betroffenen und Angehörigen ist oft groß.

### Information ist wichtig

Die wachsende Berichterstattung der Medien hilft dabei, das Tabu der schlimmen, unheilbaren Krankheit zu brechen. Das ist ein Weg in die richtige Richtung. Gleichzeitig bedarf es jedoch umfassender und empathischer Information, vor allem für die Angehörigen und Helfenden. Gut verkäufliche Trendüberschriften bergen die Gefahr der Verfälschung, Verniedlichung oder dem Angstmachen durch unangemessene Dramatisierung. Daher sind fundierte Informationen, sachgerechter Rat und Hilfestellungen zum Hilfeleisten erforderlich.

### Verunsicherung ist normal

Gerade in der Zeit der beginnenden Demenz ist die Verunsicherung über die "merkwürdig" erscheinenden Verän-

derungen der nahen Angehörigen groß. Insofern ist es gut zu wissen, diese Verunsicherung ist ganz normal. Sie ist Teil des Gesamtprozesses. Es ist auch gut zu wissen, wie aus der anfänglichen Unsicherheit Schritt für Schritt Sicherheit gewonnen werden kann.

### Eingehen auf die individuelle Situation

Demenz scheint sich zu einer Volkskrankheit zu entwickeln. Derzeit sind in Deutschland etwa 1,4 Millionen Menschen erkrankt und es wird mit einer steigenden Tendenz gerechnet.<sup>1)</sup> Trotz dieser hohen Zahlen sind Lösungen erforderlich, die auf die Betroffenen und die Angehörigen zugeschnitten sind.

Das wird vor allem dann möglich, wenn die Not von Betroffenen und Angehörigen wirklich begriffen wird. Es gilt, die

Krankheit, den Verlauf und die Empfindungen zumindest ansatzweise zu verstehen. Denn Demenz ist weit mehr als nur Vergessen. Neben der allgemein bekannten Störung des Gedächtnisses ist mindesten ein weiterer neuropsychologischer Teilbereich beeinträchtigt. Hierzu zählen weitreichende Orientierungsstörungen (in Bezug auf Zeit, Ort, Situation und im späteren Verlauf sogar auf die eigene Person). Zudem verliert der Erkrankte kognitive Fähigkeiten wie etwa Lesen, Rechnen, Schreiben und sogar auch Sprechen. Letztendlich ist die selbständige alltagsrelevante Lebensführung eingeschränkt bis aufgehoben. Aus einem generellen Verständnis für die Erkrankung sind schließlich auf die Lebensumstände angepasste Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu entwickeln.

### Helfen und helfen lassen

Jeder Mensch lebt in individuellen Verhältnissen und Umständen mit sehr unterschiedlichen persönlichen Möglichkeiten. Sie geben letztendlich den Rahmen vor, innerhalb dessen die bestmögliche Hilfe für die an Demenz erkrankten Menschen angeboten werden kann.

Im Verlauf der Krankheit ist der Betroffene immer mehr auf die Hilfe anderer angewiesen. Hierbei geht es um das gesamte Spektrum der Versorgung, Fürsorge bis hin zur Pflege. Je nach zeitlicher, körperlicher räumlicher und finanzieller Ausstattung können Angehörige selbst den dementen Angehörigen unterstützen. So optimal die oben genannten Ausstattungskriterien auch sein mögen, sie sind stets begrenzt. Zu irgendeinem Zeitpunkt stellt sich den meisten Helfenden die Frage nach zusätzlicher externer Unterstützung. Auch diese Fragestellung ist "ganz normal", denn die erwähnten Ressourcen der persönlichen Ausstattung sind im Regelfall begrenzt. Hilfe anzunehmen bedeutet meist, bessere Hilfe anbieten zu können.

### Immer einen Schritt voraus

Demenzielle Erkrankungen sind vielschichtig und tückisch. Sie haben auf Basis der körperlichen Beeinträchtigung einen großen Einfluss auf die Persönlichkeit des Menschen bzw. auf dessen Verhalten und Erleben. Die Abbauprozesse im Gehirn wirken sich in den unterschiedlichen Phasen, je nach Demenzerkrankung, verschieden aus. Für den Betroffenen und die Angehörigen bedeutet dies, sich permanent umzuorientieren.

Vor allem für die Helfenden ist es von großem Vorteil, mit

den Informationen und dem Wissen über die nächsten Phasenverläufe einen Schritt im Voraus zu sein. Das gibt Sicherheit und ermöglicht ein rascheres sich auf die Situation einstellen. Dieser Vorsprung kommt allen zugute. Es reduziert den Zeitverlust der neuen Orientierung, die dem Erkrankten sofort gegeben werden kann.

### Den Ernst der Lage annehmen

Eine der größten Herausforderungen ist es, den Ernst der Lage anzunehmen. Demenz ist nach wie vor eine unheilbare Krankheit und hat in der Regel, je nach Alter des Betroffenen und nach Demenzart, einen mittleren bis langen, stets in der Tendenz abnehmenden Verlauf. Denjenigen, die sich der Krankheit stellen, erleben eine deutliche Erleichterung im Alltag, sowohl für den Betroffenen als auch für den Helfenden.

### Lösungen durch frühzeitige Vorbereitungen

Bei all dem Schmerz über das eingetretene Schicksal sind doch auch viele schöne Momente erlebbar. Denn tief im inneren und vor allem auf der Gefühlsebene bleibt der kranke Mensch er selbst. Je besser und früher die Auseinandersetzung mit der Krankheit sowie praktische Vorbereitungen und Planungen in Angriff genommen werden, desto verhältnismäßig einfacher ist die Gesamtsituation zu steuern. Aus Erfahrung sind verschiedene Fragestellungen zu beantworten, um schließlich mit der Krankheit leben zu können. Sie können komprimiert und gezielt z. B. in einer Gruppe in Seminaren und Workshops bearbeitet werden:

- ▶ Wie erlebe ich meine derzeitige Lebenssituation?
- ▶ Wie geht es mir als Angehöriger oder Hilfeleistender?
- ▶ Was ist "Demenz" eigentlich?
- ▶ Wie verläuft die Krankheit?
- ▶ Was sind typische Merkmale?
- ▶ Wie fühlt sich der Betroffene, was braucht sie oder er?
- ▶ Welche Hilfe kann ich, welche können andere leisten?
- ▶ Woran ist vorsorglich zu denken?
- ▶ Was ist finanziell zu bedenken und zu regeln?

Mit den Antworten auf diese Fragen gelingt es, die eigenen Möglichkeiten im Begleitungsalltag zu konkretisieren. Perspektiven sind greifbar und maßvolle Lösungen verhelpen, die Situation würdevoll zu beherrschen.

#### Quelle:

\*) Bundesministerium für Gesundheit, <http://www.bmg.bund.de/pflege/demenz/zukunftswerkstatt-demenz.html>, 04.04.2013