
Demenz

Wie sie sich äußert und
Tipps zum Umgang mit
Demenzkranken

Wie kommt es zu einer Demenz?

In den meisten Fällen führen mehrere Faktoren zu einer Demenz, wie etwa

- neurodegenerative Veränderungen des Gehirns,
- Durchblutungsstörungen des Gehirns,
- andere Vorerkrankungen des Gehirns wie Parkinson oder Schlaganfall,
- erbliche Faktoren und
- Umwelteinflüsse.

Was geschieht bei einer Demenz?

Die geistigen Funktionen lassen stetig nach, die Krankheit schreitet unaufhaltsam fort. Anfangs fällt vor allem das stockende Gedächtnis auf.

Aber Demenz ist viel mehr als eine Gedächtnis-krankheit:

- die praktischen Dinge des täglichen Lebens machen zunehmend Probleme,
- einfache Handlungen werden kompliziert,
- es gelingt nicht mehr, Dinge richtig durchzuführen oder zu organisieren,
- das Zeitgefühl kommt abhanden,
- die Stimmung wechselt häufig,
- Wortfindungsstörungen treten auf,
- es kommt zu Veränderungen der Persönlichkeit.

Der Prozess verläuft schleichend, daher wird die Diagnose „Demenz“ oft erst in einem späten Krankheitsstadium gestellt.

Anzeichen einer beginnenden Demenz

- Konzentrationsstörungen,
- Überforderungsgefühl,
- rasche Erschöpfbarkeit,
- Antriebsarmut,
- Interessenlosigkeit,
- diffuse Ängste.

Symptome einer fortgeschrittenen Demenz

- auffällige Gedächtnisstörungen,
- Probleme bei der Wortfindung und/oder beim Erkennen von Zusammenhängen und Arbeitsabläufen,
- Zerstreuung,
- räumliche und zeitliche Orientierungsstörungen, beispielsweise Verlaufen in bekannter Umgebung und Unpünktlichkeit,
- Vernachlässigung von Haushalt und Körperpflege,
- Schwierigkeiten beim Toilettengang,
- verändertes Sozialverhalten.

Eine fachärztliche Diagnose und regelmäßige fachärztliche Betreuung sind bei einer Demenz unverzichtbar! Medikamente müssen regelmäßig eingenommen werden!

Wichtig: eine ausgewogene Ernährung und ausreichen trinken

Tipps zum Umgang mit Demenzkranken

Kommunikation

- Bringen Sie Zeit mit, nehmen Sie eine geduldige und verständnisvolle Haltung ein, schaffen Sie eine positive Grundstimmung und halten Sie Blickkontakt.
- Reden Sie langsam, deutlich und zugewandt und sprechen Sie die Person mit Namen an.
- Sprechen Sie in kurzen einfachen Sätzen; jeder Satz sollte nur eine Mitteilung enthalten.
- Vermeiden Sie Warum- und Weshalb-Fragen und bieten Sie nicht zu viele Wahlmöglichkeiten an („entweder – oder“).
- Bieten Sie fehlende Worte an.
- Äußern Sie Bitten oder Aufforderungen erst dann, wenn sie ausgeführt werden sollen.
- Vermeiden Sie Diskussionen, indem Sie den Demenzkranken ablenken.
- Spiegeln Sie die Gefühle des Demenzkranken wider. Wenn Ihre Mimik und Gestik Trauer oder Freude als Echo zurückgeben, erfährt der Demenzkranke, dass seine Gefühle ernst genommen werden.

Gewohnheiten und Rituale

- Rituale vermitteln ein Gefühl der Sicherheit.
- Vermeiden Sie Überforderungen und Unterforderung und orientieren Sie sich an dem, was der Demenzkranke noch kann.
- Brechen Sie eine Aktivität ab, wenn der Demenzkranke sie nicht ausüben kann.