

Demenz: Wissen und Tipps im Umgang für Angehörige

Katrin Wagner

Das Wichtigste auf einen Blick

Demenz betrifft nicht nur die Erkrankten, auch Angehörige sind Betroffene. Die Anzahl der Demenzerkrankten nimmt stetig zu. Es gibt unterschiedliche Arten von Demenz. Demenz ist lediglich ein Überbegriff für eine Sammlung an unterschiedlichen Symptomen. Die am häufigsten auftretende Form der Demenz ist die Alzheimererkrankung, die zweithäufigste Form betrifft vaskuläre (gefäßbedingte) Demenzerkrankungen. Der Verlauf einer Demenzerkrankung ist sehr individuell. Eine ausführliche medizinische und klinisch-psychologische bzw. neuropsychologische Begutachtung helfen andere Erkrankungen auszuschließen, das Demenzstadium zu erkennen und einen individuellen Behandlungsplan zu erstellen.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Da es bisher keine Medikation gibt, die Demenz heilen kann, sind vor allem psychosoziale Behandlungsmethoden unabdingbar und nachweislich wirksam im Sinne einer gesteigerten Lebensqualität. Eine Studie aus Finnland (2015) bestätigt die Verbesserung der Gedächtnisleistung bei einer Risikogruppe für Demenz durch kognitives Gedächtnistraining. Weiteren Studien zufolge gibt es einen Zusammenhang zwischen Hörverlust und dem Abbau von kognitiven Fähigkeiten. Schwerhörigkeit kann also die Entstehung einer Demenzerkrankung fördern bzw. das Fortschreiten einer bestehenden Erkrankung beschleunigen. Hörhilfen können dem kognitiven Abbau entgegenwirken.

Das können Sie selbst tun

Auch wenn in der Demenzerkrankung verschiedene Fähigkeiten verloren gehen, bleiben gleichzeitig viele vorhanden. Suchen Sie nach den Stärken und Fähigkeiten des/der Betroffenen und fördern Sie diese. Es gilt auch die Selbstständigkeit des/der Betroffenen so weit als möglich aufrecht zu erhalten – Betroffenen alles abzunehmen kann den Abbau der vorhandenen Stärken fördern. Finden Sie angemessene sinnvolle Beschäftigungen für den oder gemeinsam mit dem/der Betroffenen. Verteilen Sie Aufgaben innerhalb der Familie, holen Sie sich Unterstützung von außen, nicht nur im Sinne des/der Betroffenen, sondern auch in Ihrem im Sinne. Suchen Sie sich angenehme und entspannende Aktivitäten und bauen Sie diese in den Alltag ein. Ausreichende Erholungsphasen sind für pflegende Angehörige unumgänglich. Gesundheitsförderliche Faktoren sowohl für Demenzerkrankte, als auch deren Angehörige sind Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichende Erholungsphasen in stressigen Zeiten, geeignete Stressbewältigungsstrategien und seinen persönlichen Freuden, Interessen und Leidenschaften im Alltag nachgehen.