

Rue des Pêcheurs 8E
1400 Yverdon-les-Bains
Tel. 024 426 20 00
Fax 024 426 21 67
info@alz.ch
www.alz.ch
Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06



Antworttalon

Ich möchte mehr Informationen

Bitte senden Sie mir:

- das Infoblatt zum Thema «Abklärung und Diagnose einer Demenz» (gratis)
- die Broschüre «Leben mit Demenz. Tipps für Angehörige und Betreuende» (gratis)
- das Bulletin «memo» (dreimal pro Jahr, gratis)

Ich möchte Mitglied werden

- Einzelmitglied (Jahresbeitrag Fr. 40.–)
- Kollektivmitglied (Jahresbeitrag Fr. 200.–)

Frau Herr

Name: Vorname:

Strasse, Nr:

PLZ, Ort:

Ich interessiere mich (Antwort freiwillig)

- als Kranke/r als Angehörige/r aus beruflichen Gründen aus anderen Gründen

Einsenden an: Schweizerische Alzheimervereinigung, Rue des Pêcheurs 8E, 1400 Yverdon-les-Bains



Vergesslich?

Eine Abklärung hilft weiter.



Diese Broschüre wurde realisiert mit
freundlicher Unterstützung der Pfizer AG
www.pfizer.ch

Deutscher Text: Jen Haas
Grafik: Doris Grüniger & Isabel Thalmann, Zürich

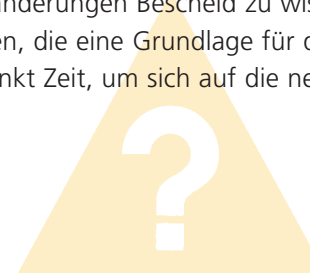
Wir danken herzlichst für die fachliche Unterstützung:
Dr. med. Irene Bopp-Kistler, FMH Innere Medizin, spez. Geriatrie
Doris Ermini-Fünfschilling, MSc.
Dr. med. Pio Eugenio Fontana, FMH Innere Medizin, spez. Geriatrie
Ursula Hanhart, Gerontologin SAG
Ruth Ritter-Rauch, Gerontologin
Dr. med. Armin von Gunten, FMH Psychiatrie und Psychotherapie

Einfach etwas vergesslich geworden, oder vielleicht doch...

Mit dem Älterwerden verändern sich unsere körperlichen und geistigen Fähigkeiten. So nehmen beispielsweise die Geschwindigkeit und gewisse Gedächtnisfunktionen bereits ab der Lebensmitte schrittweise ab: Unser Kopf verarbeitet die Informationen nicht mehr so schnell, wir lernen neue Dinge nicht mehr so einfach. Andere Fähigkeiten wiederum bleiben im Alter erhalten, ja sie verbessern sich sogar: Unser enormes Wissen, das wir im Leben angesammelt haben, kann uns niemand nehmen. Und viele alltägliche Probleme lösen wir im Alter oft besser und geschickter als in jüngeren Jahren.

Sophie K. (72) fallen diese Veränderungen zunehmend auf: Sie ist in letzter Zeit ein wenig vergesslich geworden. Wieder einmal hat sie ihre Lesebrille verlegt und erst nach längerem Suchen gefunden. Und als sie gestern für ihren Ehemann den Einkaufszettel schreiben wollte, hat sie doch am Namen ihrer Lieblings-Konfitüre herumstudieren müssen. Dies ist an und für sich nichts Schlimmes. Und trotzdem ist sie sich nicht sicher, ob dies nun normal ist – oder ob im Kopf etwas nicht mehr richtig funktioniert.

Was ist gelegentliches Vergessen, welches sind die Anzeichen einer Demenzerkrankung? Eine frühzeitige Abklärung lohnt sich immer: Sie hilft, über die Veränderungen Bescheid zu wissen. Sie ermöglicht eine klare Diagnose zu stellen, die eine Grundlage für die richtigen Behandlungsschritte ist. Und sie schenkt Zeit, um sich auf die neuen Umstände einzustellen.





Das sind Warnzeichen einer Demenz

Eine beginnende Demenz macht sich leise bemerkbar. Es sind am Anfang nur kleine, unscheinbare Dinge, die jemand nicht mehr so im Griff hat wie früher. Es ist ganz natürlich, dass man diese Veränderungen nicht wahrhaben möchte und möglichst lange versucht, einen ganz «normalen» Eindruck zu machen. Auch wenn man insgeheim vermutet, dass etwas im Gehirn nicht mehr so funktioniert wie früher. In folgenden Beispielen tauchen typische Warnzeichen auf, die auf eine Demenzerkrankung hinweisen können:

► **Vergessen** ► Heinz S. (80) vergisst oft Dinge, die man ihm erst kürzlich gesagt hat. So hielt er schon ein paar Mal eine Abmachung mit seiner Schwester nicht ein, was daraufhin zu heftigen Streitereien führte. Die Schwester behauptet, er habe sich absichtlich nicht daran gehalten, was Heinz S. erst recht wütend macht. Er ist nämlich davon überzeugt, dass sie ihm nichts gesagt hat.

► **Probleme mit der Sprache** ► Annelise P. (85) erzählt von ihrem Sonntagsausflug auf dem Vierwaldstättersee. Als ihr das Wort für «Schiff» nicht mehr in den Sinn kommt, versucht sie mühsam, dies mit anderen Worten zu umschreiben. Dies passiert ihr in letzter Zeit häufiger. Sie hat auch schon mitten im Satz aufgehört zu sprechen und ihr Erlebnis nicht mehr zu Ende erzählt. Weil ihr dies sehr unangenehm ist, spricht sie weniger, obwohl sie früher gerne im Mittelpunkt stand.

► **Sich nicht mehr orientieren können** ► Andreas L. (72) kehrt von einem Arztbesuch ungewöhnlich lange nicht zurück. Zwei Stunden später steht er zusammen mit den Nachbarn vor der Haustüre, er hat sich an einem ganz anderen Ort im Dorf aufgehalten. Schon in den Ferien im Sommer ist seiner Ehefrau aufgefallen, dass er den Weg vom Swimmingpool zum Hotelzimmer nicht mehr gefunden hat, obwohl er sich sonst immer sehr gut orientieren konnte.

► **Unangemessenes Verhalten** ► Hansruedi K. (74) hatte gestern seine beiden Enkel zu Besuch; sie sind fünf und sieben Jahre alt. Weil er sich über ihren Besuch immer so freut, schenkt er ihnen etwas Kleines. Die Mutter sieht es nicht gerne, wie er die Buben mit Schokolade verwöhnt, doch gestern war sie völlig irritiert und aufgebracht, als er ihnen je eine Hunderternote in die Hand drückte.

► **Schwierigkeiten bei Routineaufgaben** ► Hans M. (68) hatte immer alle finanziellen Angelegenheiten für sich und seinen Lebenspartner erledigt. Doch in letzter Zeit vergass er immer öfters, Einzahlungen zu tätigen; er wurde mehrfach gemahnt. Dies war zuvor nie vorgekommen. Zum ersten Mal in seinem Leben war er auch nicht fähig, die Steuererklärung auszufüllen und brauchte Hilfe von seinem Partner. Dies stimmte ihn sehr traurig.

► **Wahnhafte Vorstellungen** ► Eliane M. (78) findet ihre goldene Armbanduhr nicht mehr. Mehrmals schon hat sie gegenüber ihrem Sohn den Verdacht geäußert, die wöchentliche Haushaltshilfe stehle ihr Dinge. Überhaupt wirkt sie sehr misstrauisch. Ein paar Wochen später taucht die Armbanduhr auf. Der Sohn findet sie ganz hinten im Medikamentenschrank, als er für seine Mutter nach den Herztabletten sucht.

► **Fehlender Antrieb** ► Regula P. (59) hat sich Zeit ihres Lebens um ihren Garten gekümmert, die Blumen waren ihr Ein und Alles. Seit dem letzten Frühling jedoch sieht alles ganz karg aus. Wenn man sie fragt, wo die Blütenpracht geblieben sei, antwortet sie, dass ihr die Gartenarbeit zu viel werde. Überhaupt ist sie sehr teilnahmslos geworden, man muss sie sogar für alltägliche Dinge motivieren.

Diese Beispiele zeigen einige mögliche Warnzeichen. Sie bedeuten nicht automatisch eine Demenzerkrankung. Sollten aber mehrere solche Probleme den Alltag belasten, braucht es eine genaue Abklärung bei einer Ärztin oder einem Arzt.



Was ist eigentlich eine Demenz?

Von Demenz spricht man, wenn die Leistungsfähigkeit des Gehirns gegenüber früher deutlich abgenommen hat. Bei einer Demenzerkrankung sind meist mehrere Funktionen des Gehirns gestört: insbesondere das Gedächtnis, aber auch das logische Denken, die Sprache, das Erkennen von Dingen oder Personen, die Orientierung oder das Planen und Organisieren des Alltags. Die Demenz kann auch die Gemütslage beeinflussen: Eine betroffene Person wird beispielsweise reizbar, traurig, zurückgezogen, ängstlich oder antriebslos. Erst wenn diese Veränderungen so stark sind, dass das tägliche Leben davon betroffen ist, kann man von einer Demenz sprechen.

Die Demenz ist ein medizinisch klar definiertes Krankheitsbild: Eine Schädigung des Hirngewebes führt zu einer Beeinträchtigung der Hirnleistungsfähigkeit. Wir können zwischen verschiedenen Demenzformen unterscheiden:

► Alzheimer-Demenz

Bei über der Hälfte der Demenzerkrankungen wird eine Alzheimer-Krankheit festgestellt. Die Alzheimer-Demenz wird durch einen fortschreitenden Verlust von Zellen im Gehirn ausgelöst. Ganze Gruppen von Nervenzellen verlieren allmählich ihre Funktionstüchtigkeit und sterben schliesslich ab. Die Hirnmasse kann schrumpfen.

► Vaskuläre Demenz

In etwa 20% der Fälle wird eine vaskuläre Demenz festgestellt. Sie entsteht durch Veränderungen der Hirngefässe, was zu Durchblutungsstörungen im Gehirn führt. Dies bewirkt ein Absterben kleinster Hirngebiete bei kleinen Infarkten (Streifung) oder ganzer Hirnareale bei grösseren Durchblutungsstörungen.

► Seltene Demenzformen

Neben diesen beiden häufigen Demenzformen gibt es zahlreiche seltene Formen, wie beispielsweise die Lewy-Body-Demenz, Frontotemporale Demenz oder die Parkinsondemenz.

► Demenzsymptome können auch andere Ursachen haben

Auch andere Krankheiten können für Veränderungen der geistigen Leistung verantwortlich sein, die einer Demenz ähnlich sind. Im Alter ist die Depression eine unterschätzte Ursache für eine Hirnleistungsstörung. Weitere Auslöser sind: Übermüdung oder Stresssituationen, hormonelle Störungen, Fehlernährungen, Infektionen, Hirnblutung nach einem Sturz, Störung der Zirkulation der Hirnflüssigkeit sowie Missbrauch von Alkohol und Medikamenten. Rund 10% der Demenzsyndrome sind nicht Folge einer definitiven Schädigung des Gehirns. In diesem Fall kann durch eine geeignete Behandlung der geistige Zustand stabilisiert oder normalisiert werden.

Demenz-Erkrankungen sind vor dem 65. Lebensalter äusserst selten. Sie nehmen jedoch mit steigendem Alter zu. So sind zwischen 65 und 75 Jahren etwa 1.7% der Personen davon betroffen. Ab 75 Jahren leiden 13.5% an einer Demenz-Erkrankung, das ist jede 7. Person. In der Schweiz zählt man heute insgesamt beinahe 100 000 Personen mit einer Demenz.



Eine Demenz kann heute früh erkannt werden

Eine Demenzerkrankung kann heute schon früh erkannt werden. Auch kann man mit grosser Wahrscheinlichkeit feststellen, um welche Demenzerkrankung es sich handelt. Weil man heute mit rechtzeitig eingeleiteten Therapieschritten verschiedene Verbesserungen erzielt, ist es wichtig, möglichst früh ein Gespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt zu suchen. Eine Demenz-Abklärung erfolgt in mehreren Schritten und klärt folgende Fragen:

► **Hat sich die Leistung des Gehirns auffällig verschlechtert?**

Im ersten Schritt führt die Hausärztin oder der Hausarzt ein intensives Gespräch sowohl mit der betroffenen Person als auch mit den ihr nahestehenden Personen. Beobachtungen von Angehörigen sind sehr wichtig bei der Diagnose einer Demenzerkrankung. Sie geben Aufschluss über das veränderte Verhalten im Alltag der betroffenen Person.

Daraufhin werden kleinere Tests durchgeführt: Mit einem Mini-Mental-Status-Test und Uhrentest beispielsweise können in etwa 20 Minuten die wichtigsten Hirnleistungsfunktionen überprüft werden.

► **Sind andere Krankheiten dafür verantwortlich?**

Stellt der Hausarzt oder die Hausärztin tatsächlich eine Störung der Gehirnleistung fest, wird abgeklärt, ob diese als Begleiterscheinung einer anderen Krankheit zu deuten ist. Wenn andere Krankheiten Ursache dieser Symptome sind, kann eine geeignete Behandlung den geistigen Zustand stabilisieren oder gar normalisieren. Dazu finden zahlreiche Untersuchungen statt, insbesondere Laboruntersuchungen und eine Bildgebung der Hirnstruktur.

► **Handelt es sich um Alzheimer oder eine andere Demenzerkrankung?**

In einer differenzierten Abklärung bei Spezialistinnen oder Spezialisten wird schliesslich untersucht, um welche Demenzform es sich höchstwahrscheinlich handelt. Oft geschieht dies in einer Spezialklinik, einer sogenannten Memory-Klinik. Neben medizinischen und neuropsychologischen Tests werden eventuell weitere spezialisierte Verfahren eingesetzt.

Am Ende der Untersuchung kann der Spezialarzt oder die Spezialärztin feststellen, um welche Demenzerkrankung es sich mit grösster Wahrscheinlichkeit handelt und in welchem Stadium des Krankheitsverlaufes sich der Betroffene befindet.



Früherkennung heisst besser behandeln

Demenzerkrankungen sind chronisch und fortschreitend. Es gibt heute noch keine Behandlung, die eine Demenzerkrankung verhindern, stoppen oder heilen könnte. Mit dem frühen Einsatz von gezielten Therapien kann jedoch Menschen mit Demenz wirkungsvoll geholfen werden: Sie ermöglichen eine längere Selbständigkeit der betroffenen Personen und verbessern damit die Lebensqualität von Erkrankten, Angehörigen und Betreuungspersonen.

► Eine Therapie mit Medikamenten («Antidementiva»)

Seit über zehn Jahren stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, die vor allem am Anfang einer Demenzerkrankung Wirkung zeigen. Diese Medikamente hemmen die Zerstörung der chemischen Substanzen, welche die Information von einer Gehirnzelle zur anderen transportieren. Die Behandlung stabilisiert oder verlangsamt den Verlauf der Krankheit. Das wirkt sich positiv auf die Selbständigkeit der Betroffenen aus. Es ist von Vorteil, wenn Medikamente möglichst früh verabreicht werden.

Zusätzlich stehen heute auch Medikamente zur Verfügung, die in einem mittleren oder späten Stadium einer Demenz Wirkung zeigen, indem sie die geistige Leistungsfähigkeit steigern.

► Begleitsymptome behandeln

Eine Demenzerkrankung hat oft Begleitscheinungen, z.B. Stimmungsschwankungen, Ängste, Unruhe, Depressionen, Wahnvorstellungen, Schlafstörungen und Aggressionen. Diese Symptome können mit Medikamenten und anderen Therapien gemildert oder sogar behoben werden.

► Weitere Therapien

Zahlreiche Therapien helfen den Betroffenen und nahestehenden Personen, besser mit einer Demenz leben zu können. Eine Anpassung der Umgebung («Milieuthherapie») leistet einen ganz zentralen Beitrag. Aber auch andere Therapien helfen weiter: So hält ein Gedächtnistraining beispielsweise das Gehirn fit. Eine Gesprächstherapie hilft, mit den schwierigen Gefühlen zurecht zu kommen, welche diese Krankheit auslöst. Kreative Betätigung, wie die Mal- und Kochtherapie wirken sich positiv aus. Und vielleicht werden nun Aktivitäten im Alltag wichtiger, die den Menschen mit Demenz besonders Spass machen, wie Singen, Spielen, Turnen, Wandern und der Austausch mit anderen Menschen.



Früherkennung heisst besser reagieren

Eine Früherkennung ist wertvoll, weil sie Zeit schenkt, sich auf ein Leben mit Demenz einzustellen. Eine frühe Diagnose hilft vielen Menschen, die Veränderungen zu verstehen, die eine solche Krankheit mit sich bringt. Dieses Wissen gibt ihnen die Möglichkeit, mit geeigneten Mitteln darauf zu reagieren – und mit der Krankheit nicht alleine zu bleiben.

► Veränderungen verstehen

Eine Demenz verändert das Verhalten und die Gefühle einer erkrankten Person. Eine frühe Diagnose hilft, diese Veränderungen rund um die Demenzerkrankung zu verstehen. Elmar P., Partner einer Alzheimer-Betroffenen, hat dies so ausgedrückt: «Am schlimmsten war die Zeit vor der Diagnose. Irgendwie wussten wir alle ja, dass etwas nicht mehr stimmte. Aber wirklich etwas unternehmen konnten wir erst, als die Ärztin klipp und klar das Wort «Alzheimer-Krankheit» aussprach. Jetzt gehen wir ganz anders aufeinander zu.» Eine Diagnose eröffnet eine Chance: Das veränderte Verhalten erhält ein neues Gesicht, mit schwierigen Situationen kann man nun anders umgehen.

► Selbständig wichtige Angelegenheiten regeln

Zu Beginn einer Demenzerkrankung können Betroffene viele Dinge noch selbständig erledigen. Eine frühe Diagnose ermöglicht der erkrankten Person daher, wichtige persönliche Vorkehrungen selbst zu treffen. Beispielsweise hat Nelly K. nach ihrer Diagnose eine Person des Vertrauens für ihre finanziellen und administrativen Angelegenheiten bestimmt. Sie hat ein Testament aufgesetzt, das ihrem Willen entspricht. In einer Patientenverfügung hat sie klar ihren Wunsch ausdrücken können, wie sie zukünftig betreut und medizinisch behandelt werden soll.

► Das Leben besser planen

Eine frühe Diagnose ermöglicht eine bessere Lebensplanung: Nach der Alzheimerdiagnose hat sich Moritz P. (63) entschieden, seinen grossen Traum, eine Chinareise, bereits im nächsten Jahr zu verwirklichen. Vielen Menschen hilft eine frühe Diagnose, den Alltag so einzurichten, dass sie möglichst lange selbständig bleiben können. Lebensgewohnheiten müssen angepasst, die Umgebung, beispielsweise die Wohnung, etwas verändert werden. Vielleicht braucht es eine zusätzliche Unterstützung. Neue Beschäftigungen, Tätigkeiten usw. müssen für die betroffene Person gefunden werden. Mit einer Frühdiagnose können solche Umstellungen schon früh geplant werden.

► Nicht mit der Demenz alleine bleiben

Eine Frühdiagnose hilft, mit der Krankheit nicht alleine dazustehen. Denn eine Diagnose gibt die Möglichkeit, möglichst schnell Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Silvia O. betreut ihre kranke Schwester und hat schon von vielen Hilfsangeboten Gebrauch machen können: Im letzten Sommer zum Beispiel hat sie zum ersten Mal mit ihrer Schwester eine Woche in den Alzheimerferien verbracht. Das gab ihnen beiden die Chance, andere Menschen zu treffen. Zweimal pro Woche besucht ihre Schwester nun eine Tagesstätte, was Silvia O. Entlastung verschafft. Seit sie nicht mehr das Gefühl hat, alles alleine meistern zu müssen, geht es beiden viel besser.



Wo man sich weiter informieren kann

Möglicherweise haben Sie jetzt noch eine ganze Reihe weiterer Fragen zum Thema Demenz. Zögern Sie nicht, sich zu informieren. Dafür stehen Ihnen folgende Möglichkeiten bereit:

Hausarzt oder Hausärztin

Bei Fragen zu Demenzerkrankungen oder bei Unsicherheiten über eine mögliche Erkrankung ist die Hausärztin oder der Hausarzt die erste Adresse. In einem persönlichen Gespräch wird Sie die Fachperson über die Diagnose einer Demenzerkrankung, aber auch über die Behandlungsmöglichkeiten genau informieren können.

Abklärungsstationen

Zahlreiche medizinische Zentren sind auf die Abklärung von Demenzdiagnosen spezialisiert. Dazu gehören Memory-Kliniken, neurologische, psychiatrische und geriatrische Kliniken. Bei Fragen und Unklarheiten zu einer Demenzdiagnose können Ihnen diese Kliniken kompetent Auskunft geben. Viele dieser medizinischen Zentren bieten ausserdem Beratungsstellen und Dienstleistungen zur Unterstützung an. Die Adressen einer solchen Klinik erhalten Sie über das Alzheimer-Telefon oder die kantonalen Sektionen der Schweizerischen Alzheimervereinigung (siehe unten).

Kantonale Sektionen der Schweizerischen Alzheimervereinigung

Die kantonalen Sektionen der Schweizerischen Alzheimervereinigung stehen Ihnen zu einem persönlichen Beratungsgespräch zur Verfügung. Daneben bieten die Sektionen auch weitere Dienstleistungen und Unterstützungen an, wie beispielsweise eine Angehörigengruppe oder Entlastungsdienste. Informieren Sie sich über das Angebot! Eine vollständige Liste aller kantonalen Sektionen finden Sie unter: www.alz.ch oder über das Alzheimer-Telefon (siehe nebenan).

Alzheimer-Telefon

Das Alzheimer-Telefon gibt Ihnen Auskunft und berät Sie zu allen Fragen rund um die Demenzerkrankung. Hier können Sie auch erfahren, wie Sie Ihre kantonale Sektion erreichen. Ausserdem erhalten Sie hier Adressen von Fachpersonen, an die Sie sich wenden können.



Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06
(deutsch, französisch und italienisch)
Mo–Fr: 8–12 und 14–17 Uhr
www.alz.ch