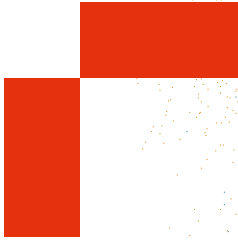


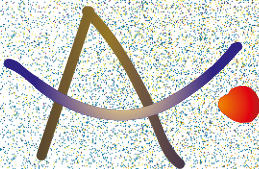
Praxisreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.



Band 2

Alzheimer – was kann ich tun?

Erste Hilfen für Betroffene



 **ALZHEIMER-**
GESELLSCHAFT BERLIN e.V.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Die Autoren

Christa Matter ist Dipl.-Psychologin und Geschäftsführerin der Alzheimer-Gesellschaft Berlin e.V.

Hans-Jürgen Freter ist Dipl.-Soziologe und Mitarbeiter der Geschäftsstelle der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. in Berlin.

© 2010 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Berlin
und Alzheimer-Gesellschaft Berlin e.V., Berlin

12. überarbeitete Auflage

Druck, Bindung: Meta Data, Berlin

Layout: Andrea Böhm, Moosburg

Alle Rechte vorbehalten

ISSN 1617-8750

Inhaltsverzeichnis

1. Anzeichen und Diagnose der Alzheimer-Krankheit	4
2. Die Alzheimer-Krankheit	7
3. Was Sie tun können.....	10
4. Leben mit der Alzheimer-Krankheit	13
5. Für die Zukunft vorsorgen	18
6. Das Wichtigste in Kürze	20
7. Die Mitgliedsgesellschaften der Deutschen Alzheimer Gesellschaft	22
8. Lektürehinweise	31



1. Anzeichen und Diagnose der Alzheimer-Krankheit



Sie bemerken immer häufiger, dass Sie sich an Ereignisse, die erst kurze Zeit zurückliegen, nicht mehr erinnern können. Sie können sich nicht mehr so gut Namen merken wie früher. Im Gespräch fällt Ihnen oft nicht das richtige Wort ein. Sie können sich immer schlechter konzentrieren. Manchmal haben Sie auch Probleme mit dem Datum oder der Tageszeit, Schwierigkeiten, sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden oder praktische Dinge wie das Einkaufen oder Kochen zu erledigen.

Sie sind unsicher. Vielleicht führen Sie diese Anzeichen auf Ihr Alter oder auf Belastungen in Ihrem Alltag zurück. Sie scheuen sich, mit anderen darüber zu reden. Sie versuchen, sich Hilfen bei den Gedächtnisproblemen zu schaffen, z. B. „Spickzettel“. In den Medien lesen Sie immer häufiger etwas über „Alzheimer“ oder „Demenz“. Sie sind vielleicht in Sorge, selbst davon betroffen zu sein.

Warum kann es für Sie sinnvoll sein, in dieser Situation einen Arzt aufzusuchen?

Bei schweren und dauerhaften Problemen mit dem Gedächtnis, der Orientierung, der Konzentration oder mit der Fähigkeit, Dinge zu planen, spricht man von einer Demenz. Demenz bedeutet „Hirnleistungsschwäche“, die die Bewältigung des Alltags stark erschwert.

Aufgabe des Arztes ist es nun, die Ursache für die „Demenz“ herauszufinden. Die häufigste Form einer Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Krankheit. Es ist wichtig, bei Gedächtnisproblemen so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen und eine Diagnose stellen zu lassen. Zum einen gibt es Demenzerkrankungen, die durch eine Behandlung geheilt oder in ihrem Fortschreiten aufgehalten werden können, wie z. B. Durchblutungsstörungen im Gehirn, Störungen aufgrund von Vitaminmangel, Schilddrüsenerkrankungen. Zum anderen gibt es Medikamente, die die Alzheimer-Krankheit zwar nicht heilen, aber ihren Verlauf positiv beeinflussen können. Darüber hinaus ermöglicht Ihnen die frühe Diagnosestellung, sich mit der Krankheit und ihren Folgen auseinander zu setzen. Das betrifft z. B. die Planung Ihres weiteren Lebens, weil Sie Entscheidungen bezüglich Vorsorge, Therapie und Pflege noch selber treffen können. Sie können sich beraten lassen und ihre Angehörigen und andere wichtige Bezugspersonen rechtzeitig informieren.

Wie wird die Diagnose der Alzheimer-Krankheit gestellt? An wen können Sie sich wenden?

Wenn Sie Probleme mit dem Gedächtnis haben, gehen Sie am besten zuerst zu Ihrem Hausarzt. Dieser kann Sie zur weiteren Abklärung an einen Facharzt für **Neurologie** oder **Psychiatrie** oder eine Gedächtnissprechstunde („Memory-Klinik“) überweisen.

■ Anzeichen und Diagnose der Alzheimer-Krankheit

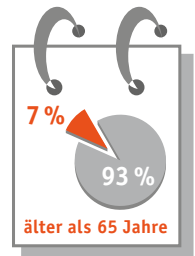


Da die Ursachen der Alzheimer-Krankheit bisher noch nicht bekannt sind, kann der Arzt nur anhand der Symptome einer Demenz und nach Ausschluss anderer Erkrankungen eine Diagnose stellen. Wichtig für die Diagnose sind Verlauf und Beginn der Erkrankung. Hierbei sind auch Ihre nahen Bezugspersonen eine wichtige Hilfe. Im Rahmen der diagnostischen Erhebung werden Sie selbst und Ihre Angehörigen dazu befragt. Daneben ist eine eingehende internistische, neurologische und psychiatrische Untersuchung erforderlich. Um behandelbare Erkrankungen auszuschließen, werden Blut- und Urinuntersuchungen sowie ein EKG (Elektrokardiogramm) durchgeführt. Um Krankheiten des Gehirns zu erkennen, werden u. a. ein EEG (Elektroenzephalogramm) zur Messung der Hirnströme, und eine Computertomographie (Röntgenaufnahme des Kopfes) durchgeführt. Darüber hinaus wird Ihre Gedächtnisleistung mit psychologischen Tests gemessen. Erst nach einer solchen gründlichen Abklärung kann der Arzt eine Diagnose stellen.

2. Die Alzheimer-Krankheit

Wie häufig ist die Alzheimer-Krankheit?

Die Alzheimer-Krankheit ist keine normale „Alterserscheinung“, sondern eine Krankheit, die mit zunehmendem Alter häufiger auftreten kann. Bei den 65 – 69-Jährigen sind 2%, bei den 80 – 84-Jährigen sind 15% von einer Demenz betroffen. Aufgrund der steigenden Lebenserwartung wird die Zahl der Erkrankten in den nächsten Jahren weiter zunehmen. Das bedeutet: Schon heute sind ca. 7% der über 65-Jährigen betroffen. Mehr als eine Million Menschen in der Bundesrepublik, allein 42.000 in Berlin, leiden an einer Demenz. Mit etwa zwei Drittel der Fälle ist die Alzheimer-Krankheit die häufigste Ursache.

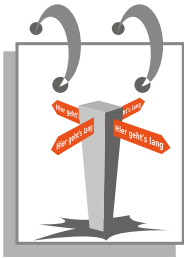


Wie verläuft die Krankheit?

Die Alzheimer-Krankheit ist eine langsam fortschreitende Erkrankung des Gehirns, in deren Verlauf Nervenzellen absterben. Die Krankheitsdauer schwankt zwischen 5 und 20 Jahren. Das Krankheitsbild und der Verlauf können individuell sehr unterschiedlich sein.

Man teilt die Krankheit in drei Phasen ein:

1. Meist beginnt die Krankheit mit leichten Vergesslichkeiten, z. B. fallen einem vertraute Begriffe und Namen nicht ein. Es fällt schwer, Neues zu lernen. Immer häufiger treten Schwierigkeiten auf, sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden. All dies erleben die Erkrankten als sehr beunruhigend. An den Reaktionen ihrer Umwelt bemerken sie, wenn sie etwas „falsch“ gemacht haben. Sie verlieren immer mehr das Interesse, z. B. gewohnten Tätigkeiten oder ihren Hobbys nachzugehen aus Angst, Fehler zu machen. In dieser Phase können sie den Alltag im Großen und Ganzen aber noch selbstständig bewältigen.
2. In der zweiten Phase der Krankheit nehmen die Gedächtnisprobleme weiter zu. Die Betroffenen sind immer mehr auf die Hilfe anderer angewiesen. Der Orientierungssinn wird schlechter, es fällt ihnen auch schwerer, sich in einer vertrauten Umgebung zurechtzufinden. Hinzu kommen Probleme, unübersichtliche Situationen (z. B. im Straßenverkehr) zu überblicken. Gegenstände werden verlegt und nicht wieder gefunden. Auch der Umgang mit Geld kann Schwierigkeiten bereiten. Bei der Auswahl der passenden Kleidung und dem Anziehen benötigen die Erkrankten Unterstützung. In dieser Phase ist das Leben im eigenen Haushalt nur noch mit Hilfe möglich.



3. Die dritte Phase der Krankheit ist dadurch gekennzeichnet, dass die Erkrankten jetzt bei fast allen Verrichtungen des täglichen Lebens Hilfe und Unterstützung brauchen.

Wenn die Diagnose frühzeitig gestellt wird, können Sie der Krankheit aktiv begegnen und noch selbst über Ihr späteres Leben bestimmen. Wenn Sie, Ihre Angehörigen und Freunde über die Krankheit und deren Verlauf informiert sind, gibt es viele Dinge, die Sie tun können, um den Verlauf der Krankheit zu beeinflussen. Hierzu zählen Medikamente und Hilfen bei der Alltagsgestaltung.

3. Was Sie tun können

Auch wenn bei Ihnen festgestellt wurde, dass Sie an der Alzheimer-Krankheit leiden, können Sie etwas für Ihre Gesundheit und eine möglichst positive Gestaltung Ihres weiteren Lebens tun.

■ Medikamente

Mit Ihrem Arzt sollten Sie darüber sprechen, ob Medikamente bei Ihnen eingesetzt werden können. Die Medikamente, die es heute gibt, können die Krankheit zwar nicht heilen, aber den Krankheitsverlauf verzögern und die Leistung des Gehirns einige Zeit stabilisieren. Zu nennen sind die Mittel Aricept®, Exelon® und Reminyl®. Die Medikamente Axura® und Ebixa® werden bei mittelschweren und schweren Erkrankungen verschrieben. Ferner gibt es Mittel, die hilfreich sein können, wenn Sie unter Ängsten oder Depressionen leiden.



■ Aktiv bleiben

Genau so wichtig wie die ärztliche Behandlung ist, dass Sie aktiv bleiben und sich nicht isolieren. Sprechen Sie im Kreise der Familie, mit Freunden, Bekannten und Menschen, mit denen Sie im Alltag zu tun haben, über Ihre Krankheit. Sagen Sie ihnen, dass Ihr Gedächtnis krankheitsbedingt nicht mehr so gut funktioniert und dass es sich voraussichtlich langsam verschlechtern wird. Wenn die Menschen um Sie herum informiert sind, werden sie

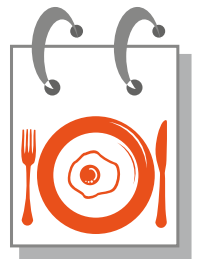
Verständnis haben und Sie unterstützen. Sie können sich auch an eine Beratungsstelle (z. B. eine Alzheimer Gesellschaft) wenden. Dort können Sie sich über Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten informieren.

Bleiben Sie geistig aktiv, ohne sich unter Stress zu setzen. Tun Sie das, woran Sie Freude haben. Suchen Sie das Gespräch mit anderen, verfolgen Sie das Zeitgeschehen in Zeitung und Fernsehen, lösen Sie Kreuzworträtsel usw. Sorgen Sie für körperliche Bewegung. Spaziergänge an der frischen Luft tun gut. Wenn Sie Spaß an Gymnastik und Sport haben, machen Sie damit weiter.

Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Besonders wichtig ist auch, dass Sie genug trinken. Alkohol, Zigaretten und Fett sind im Übermaß schädlich.

■ Unterstützung

Sorgen Sie dafür, dass Sie Unterstützung im Haushalt und bei alltäglichen Angelegenheiten bekommen. Wenn Sie nicht mehr allein kochen mögen, können Sie z. B. „Essen auf Rädern“ bestellen. Sie können jemanden bitten, Sie an wichtige Termine zu erinnern und bei Behördengängen zu unterstützen. In manchen Bundesländern, z. B. Baden-Württemberg, hilft hierbei die „Nachbarschaftshilfe“.



In einigen Orten gibt es sogenannte „Helferinnenkreise“. Die freiwilligen Helferinnen kommen – je nach Vereinbarung – für einige Stunden zu Ihnen. Sie leisten Ihnen Gesellschaft und begleiten Sie auf Spaziergängen, bei

■ Was Sie tun können

Arztbesuchen usw. Für Pflege und Hausarbeit sind sie nicht zuständig. Alzheimer Gesellschaften und Beratungsstellen vermitteln den Kontakt zu „Helferinnenkreisen“.

Wenn Sie noch berufstätig sind, sollten Sie überlegen, ob Sie den Beruf noch weiter ausüben möchten und können. Wenn Sie sich überlastet fühlen oder die Gefahr besteht, dass Sie andere gefährden könnten, ist es ratsam, die Verrichtung einzuleiten. Wenden Sie sich dazu an den zuständigen Rentenversicherungsträger.

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder einer Beratungsstelle über Leistungen der Pflegeversicherung.

■ Demenzkranke helfen Demenzkranken

In Deutschland gibt es bisher nur wenige Gruppen für Demenzkranke (siehe Seite 22). In anderen Ländern arbeiten einige Demenzkranke bei Alzheimer Gesellschaften mit. Ihr Anliegen ist es, die Wünsche und Bedürfnisse der Kranken einzubringen. In Schottland hat eine Patientengruppe eine Broschüre über ihre Erfahrungen verfasst. Sie ist nur in Englisch verfügbar („Don't make the journey alone. A message from fellow travellers.“ Siehe auch im Internet: <http://www.alzscot.org>).

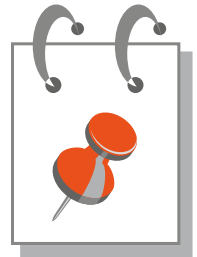
Wenn Sie bei einer Alzheimer-Gesellschaft mitarbeiten möchten, wenden Sie sich bitte an die nächste regionale Alzheimer-Gesellschaft (siehe Seiten 22 bis 30) oder an das Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (Tel. 01803/17 10 17; 9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz).

4. Leben mit der Alzheimer-Krankheit

Ihr Alltag

Organisieren Sie Ihren Tages- und Wochenablauf. Durch Ihre Krankheit ist vielleicht Ihre Eigeninitiative verloren gegangen. Sie brauchen manchmal Anregungen durch Ihre Umgebung. Lassen Sie sich helfen. Gewöhnen Sie sich an eine Routine, Sie werden sich dadurch sicherer und unabhängiger fühlen.

Nutzen Sie Gedächtnisstützen (z. B. Notizzettel für Pinn- oder Magnetwände). Schreiben Sie die geplanten Tätigkeiten auf ein Blatt Papier oder einen großen Kalender. Versuchen Sie, sich jede Woche an dieses Programm zu halten. Zum Beispiel:



Wochenplan

	vormittags	nachmittags
Montag	Einkäufe	Ergotherapie
Dienstag	Freizeitstätte	Handwäsche
Mittwoch	Einkäufe	Gymnastik, Schwimmen
Donnerstag	Friseur	Freundin besuchen
Freitag	Ärztin	Selbsthilfegruppe
Samstag	Einkauf	Tochter besuchen
Sonntag	Kirche	Besuch

Konzentrieren Sie sich auf Ihre besten Fähigkeiten! Überlassen Sie unwichtige und komplizierte Aufgaben Freunden oder Familienmitgliedern. Vermeiden Sie neue unbekannte Situationen oder auch die Anschaffung neuer Haushaltsgeräte.

Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen. Behalten Sie Ihre Hobbys bei. Nehmen Sie weiterhin am gesellschaftlichen Leben teil. Bleiben Sie so aktiv, wie möglich. Das hilft Ihnen, ausgeglichen und zufrieden zu sein.

■ Ihr Zuhause

Neigen Sie dazu, Gegenstände zu verlegen? Dann bewahren Sie zum Beispiel Dinge, die Sie täglich brauchen, immer an denselben Orten auf z. B. die Brille, das Portemonnaie, den Schlüssel. Geben Sie einer Person Ihres Vertrauens (Verwandte, Freunde, Bekannte, Nachbarn) aus Sicherheitsgründen einen Zweitschlüssel zu Ihrer Wohnung.



Vereinfachen Sie sich Ihre Aufgaben. So können Sie z. B. Kleidungsstücke, die Sie nicht mehr tragen, aussortieren. Sie finden dann leichter etwas oder können besser auswählen, was Sie anziehen möchten.

Versehen Sie Schränke mit Notizzetteln, auf denen der Inhalt verzeichnet ist. So werden Sie schneller finden, was Sie suchen. Umgeben Sie sich mit vertrauten Dingen und Gegenständen, die für Sie eine ganz besondere Bedeutung haben.

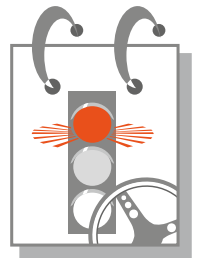
Wenn Sie alleinstehend sind, sollten Sie sich frühzeitig über entlastende Hilfen (z. B. ehrenamtliche Helferinnen) informieren und sich auch Heime und Wohngemeinschaften ansehen. Vielleicht können Sie einen Freund um Begleitung bitten, der Sie unterstützen und beraten kann. So haben Sie die Möglichkeit, selbst mit zu entscheiden, welche Hilfen Sie in Anspruch nehmen möchten.

Sichern Sie sich so lange wie möglich ein Stück Unabhängigkeit, indem Sie einer Ihnen nahestehenden Person Ihr Vertrauen schenken und sich mit ihr beraten. Wenn Sie solche Hilfen annehmen, werden sie länger in Ihrem vertrauten Umfeld verbleiben können.

Ihre Mobilität

Haben Sie sich schon einmal verirrt und nicht mehr gewusst, welchen Weg Sie einschlagen mussten? Tragen Sie deshalb immer Ihre eigene Adresse und die Adresse und Telefonnummer einer Ihnen nahestehenden Person bei sich, die Ihnen weiterhelfen kann. Scheuen Sie sich auch nicht davor, Passanten nach dem Weg zu fragen. Bitten Sie jemanden um Hilfe, wenn Sie Angst haben, den Weg nicht zu finden.

Zu Ihrer eigenen Sicherheit und der ihrer Mitmenschen sollten Sie auf das Autofahren verzichten. Die Krankheit verlängert die Reaktionszeit und auch die Fähigkeit, schwierige Situationen zu überblicken.



■ Leben mit der Alzheimer-Krankheit

Trotz dieser Einschränkungen sollten Sie jedoch weiterhin Kontakt zu anderen Menschen suchen und kleine Besorgungen selbstständig erledigen. Reden Sie mit Freunden und Bekannten über Ihre Schwierigkeiten, dann fällt es auch Ihnen leichter, damit umzugehen.

■ Ihr Hab und Gut

Wenn Ihnen finanzielle Angelegenheiten wie z. B. Banküberweisungen und Steuererklärungen Schwierigkeiten machen, sollten Sie eine Person Ihres Vertrauens um Hilfe bitten. Ebenso, wenn Sie beim Bezahlen von Einkäufen unsicher sind.

■ Ihre Gesundheit und Sicherheit

Wenn Sie alleine kochen, kann es sein, dass Sie mal vergessen, die Herdplatte auszuschalten. Damit kein Unglück geschieht, ist es ratsam, eine Vorrichtung einzubauen, die bei Überhitzung den Herd abschaltet. Ferner gibt es Sicherungen, die verhindern, dass Wasser überläuft oder Gas ausströmt. Lassen Sie sich über die technischen Möglichkeiten beraten.

Sorgen Sie überall in der Wohnung für gute Beleuchtung und für rutschfesten Bodenbelag, besonders auch im Bad.