



Vortrag: Mit Demenz leben – das können Sie tun



**Für Sie vor Ort!**  
Ihre persönlicher Berater

Die Deutsche Gesellschaft für Seniorenberatung (DGS) ist mit über **100 Seniorenberatern** in vielen Regionen in Deutschland aktiv.

- Wir geben älteren Menschen und ihren Angehörigen die **Informationen und Beratung**, um eine **selbständige Lebensführung zu erhalten**.
- Wir informieren auch über alle gewünschten Dienstleistungen von örtlichen Anbietern und Hilfsorganisationen.
- **Unsere Beratung ist kostenlos. Wir besuchen Sie gerne zu Ihrem Wunschtermin in Ihrer Wohnung.**



### Wir beraten Sie zu:

- Wohnraumanpassung
- Hilfen im Alltag
- Notruflösungen
- Freizeit & Begegnung
- Mahlzeitservices
- Häuslicher Betreuung
- Häusliche Pflege
- Zuschüssen & Antragstellungen dazu



## **Wir beraten Sie in Ihrem vertrauten Umfeld**

**Für uns steht der Respekt Ihnen gegenüber an erster Stelle.**

- Wir orientieren uns immer an Ihrem Bedarf
- Ihre Lebensqualität und ihr Wohlergehen stehen immer im Vordergrund.
- Im Auftrag Ihres Vermieters helfen wir, die DGS Seniorenberater, Ihre Probleme in Ihrer Wohn- und Lebenssituation rechtzeitig zu erkennen, individuelle Lösungen zu gestalten und die notwendige Unterstützung zu finden.



# Mit Demenz leben – das können Sie tun

## **Ist das Demenz?**

*Wir suchen den Schlüssel, gehen in die Küche und wissen plötzlich nicht mehr, was wir dort eigentlich wollten.*

Diese Art der Vergesslichkeit haben wir wohl alle schon einmal erlebt. Aber keine Angst, nicht jede Art von Vergesslichkeit ist gleich ein Anzeichen von Demenz.

Mit zunehmendem Alter lässt das Kurzzeitgedächtnis bei allen Menschen nach.

Quelle: Prof. Dr. Dr. Jürgen Zulley, Schlafmedizinisches Zentrum an der Universität Regensburg



## Mit Demenz leben – das können Sie tun

- Es ist ein großer Unterschied, ob man im Alter vergesslicher wird oder von einer Demenz betroffen ist.
- Demenz ist eine Krankheit, die den Menschen in seinem tiefsten Inneren berührt, in seiner Persönlichkeit.
- Demenz löscht Schritt für Schritt die Vergangenheit, zerstört die Orientierung.



# Mit Demenz leben – das können Sie tun

## Wie zeigt sich eine Demenz?

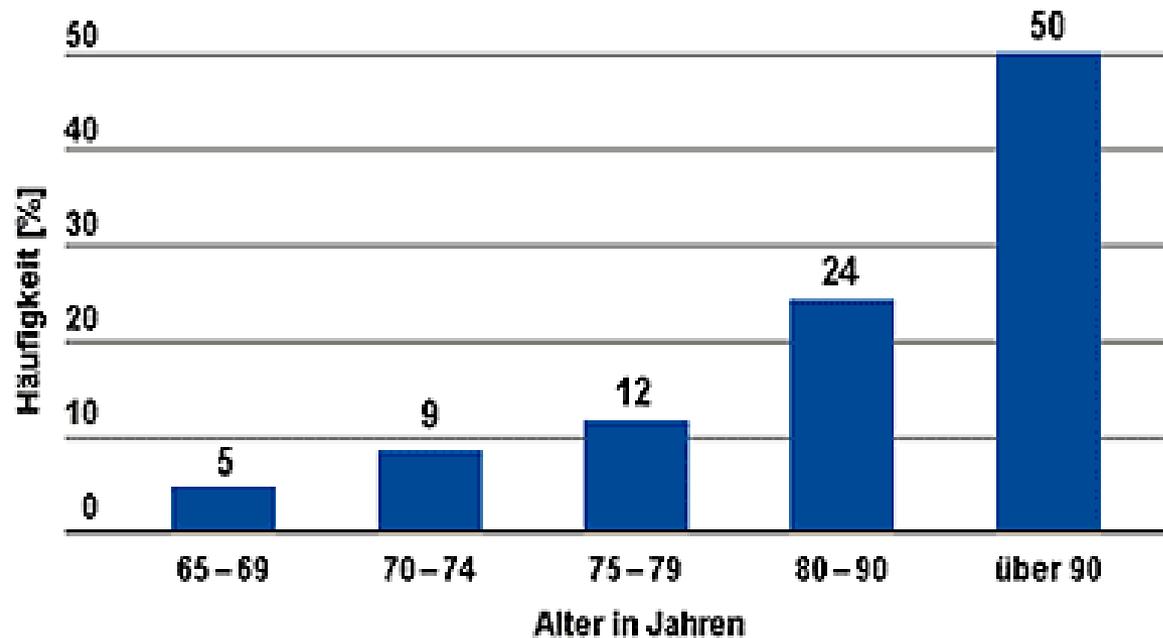
Neben einer verminderten Merkfähigkeit besteht zumindest eine der folgenden Störungen:

- Sprachstörung
- gestörte Bewegungskoordination
- Unfähigkeit Objekte wieder zu erkennen
- Beeinträchtigung beim Planen, Organisieren etc.



# Mit Demenz leben – das können Sie tun

## Häufigkeit der Demenz





## Mit Demenz leben – das können Sie tun

### **Formen der Demenz**

Alzheimer - Bekannteste und häufigste Krankheit, die eine Demenz verursacht (ca. 50%)

Vaskuläre Demenz - Zweithäufigste Form (ca. 18%), oft aufgrund von Durchblutungsstörungen (Arteriosklerose). Risikofaktoren sind hoher Blutdruck, Diabetes, sowie erhöhter Cholesterinspiegel.



# Mit Demenz leben – das können Sie tun

## **Der Verlauf einer Demenz**

Eine Demenz entwickelt sich fortschreitend im Durchschnitt über 10 Jahre. Der Beginn ist meist schleichend. Mit der Zeit verstärken sich die Symptome und es kommen ständig neue hinzu.

Anfangs wird nur punktuell Hilfe benötigt. Nach und nach wird Alltägliches zum Problem z.B. Einkaufen. Das Zeitempfinden geht verloren, der Patient findet sich selbst zu Hause nicht mehr zurecht. Schließlich braucht er Tag und Nacht Betreuung.



## Mit Demenz leben – das können Sie tun

### **Die 3 Stadien der Demenz**

Frühes Stadium – die vergessliche Phase

Der Betroffene merkt, dass seine (geistige) Leistungsfähigkeit nachlässt. Das macht ihm Angst. Gleichzeitig möchte er z. B. seine Vergesslichkeit, das Verlegen von Dingen, das Nicht-Zurechtfinden etc. kaschieren.

Je nach Typ zieht sich der Erkrankte eher zurück oder wird schnell ungehalten.



# Mit Demenz leben – das können Sie tun

## **Die 3 Stadien der Demenz**

Mittleres Stadium – die verwirrte Phase

Der Betroffene vergisst nun auch die Namen vertrauter Personen, findet sich auch in vertrauter Umgebung nicht mehr richtig zurecht. Alltägliches kann nicht mehr alleine ausgeführt werden.

Viele erkrankte Menschen werden von Wahnvorstellungen geplagt, sie sind z.B. überzeugt, dass sie bestohlen oder bedroht werden. Viele sind unruhig und laufen ziellos herum.



# Mit Demenz leben – das können Sie tun

## Die 3 Stadien der Demenz

### Spätes Stadium – die demente Phase

In dieser Phase kann der erkrankte Mensch sein Verhalten und seinen Ausdruck nicht mehr selbst steuern. Die Krankheit übernimmt die Steuerung des Verhaltens. Man spricht daher in dieser Phase auch vom „versunkenen Ich“.

Nun kommt auch körperliche Beeinträchtigung, Schwäche und Bettlägerigkeit hinzu.



## Mit Demenz leben – das können Sie tun

### **Wann sollten Sie zum Arzt gehen?**

- Vergessen von Dingen, die erst kürzlich passiert sind
- Schlechtes Erinnern an Namen und Gesichter
- Verlegen von persönlichen Sachen (Brille, Schlüssel etc.)
- Antriebsschwäche, Vernachlässigen von Hobbys
- Schwieriges Zurechtfinden in gewohnter Umgebung
- Sprachverarmung
- Zeitliche und räumliche Desorientierung
- Stimmungs- und Verhaltensänderung



# Mit Demenz leben – das können Sie tun

## Leben mit Demenz

- Die Krankheit annehmen statt sie zu verleugnen.
- Wissen über die Krankheit und der Verlauf erwerben und sich auf den Verlauf einstellen.
- Eigenes Verhalten auf den Kranken einstellen, z. B. langsam sprechen, Zuwendung geben, geregelter Tagesablauf.
- Nicht auf Fehler hinweisen, sondern Wohlbefinden schaffen.
- Vorhandene Fähigkeiten möglichst lange erhalten.
- Die äußeren Lebensbedingungen anpassen, z.B. Sicherung von Gas- und Elektrogeräten, Nachtbeleuchtung etc.



# Mit Demenz leben – das können Sie tun

## **Die neue Rolle der Angehörigen**

Mit zunehmender Krankheit verändert sich die Beziehung des Erkrankten zu seinem Umfeld.

Er kann immer weniger die Rolle des Ehepartners oder Elternteils wahrnehmen.

Verantwortung und die Übernahme zusätzlicher Aufgaben verschieben sich zunehmend auf die Angehörigen.



# Mit Demenz leben – das können Sie tun

## Die neue Rolle der Angehörigen

Jede dementielle Erkrankung verläuft individuell unterschiedlich. Es gibt kein Patentrezept zum Umgang mit erkrankten Menschen.

Folgende Tipps stellen eine Anregung dar:

- Planen Sie die gemeinsame Zukunft und treffen Sie Vorsorge.
- Vergessen macht unsicher, unterstützen Sie mit Gedächtnishilfen.
- Lassen Sie ihn Vergesslichkeit so wenig wie möglich spüren.
- Versuchen Sie Eigenständigkeit möglichst lange zu erhalten.
- Erfolgserlebnisse stützen das Selbstbewusstsein des Patienten.



## Mit Demenz leben – das können Sie tun

### **Die neue Rolle der Angehörigen**

Im späten Stadium der Erkrankung ist es oft schwierig mit dem erkrankten Menschen zu sprechen.

- Kommunizieren Sie nun verstärkt über Körperkontakt.
- Bauen Sie Augenkontakt auf.
- Erkrankte Menschen reagieren im späten Stadium oft positiv auf vertraute Gerüche z.B. Weihnachtsduft, Lieblingsessen.
- Akzeptieren Sie die Realität des Betroffenen, zum Beispiel seine Vorstellung ein Schulkind zu sein. Achten Sie dabei auf seine Gefühle.
- Sorgen Sie für eine schöne Gestaltung des Zimmers.



# Mit Demenz leben – das können Sie tun

## Die neue Rolle der Angehörigen

Das Verhalten des Erkrankten erfordert viel Geduld. In akuten Situationen haben sich folgende Verhaltensweisen bewährt:

- Verlassen Sie das Zimmer für ein paar Minuten, sagen Sie dass sie gleich wiederkommen.
- Zählen Sie langsam und laut rückwärts von zehn bis null
- Atmen Sie mehrmals bewusst ein und aus.
- Kochen Sie sich eine Tasse Tee.
- Suchen Sie sich eine für sie beruhigende Beschäftigung.
- Loben Sie sich selbst für das, was Sie leisten.



# Mit Demenz leben – das können Sie tun

## **Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige**

Für pflegende Angehörige ist es unbedingt wichtig, auf sich, ihre Kräfte und Belastungsgrenzen zu achten.

Um den Pflegealltag zu entlasten, gibt es heute Möglichkeiten der Unterstützung:

- **Information und Beratung für Angehörige**
- **Ambulante Pflege**
- **Zusätzliche Betreuungsleistungen**
- **Kurse für pflegende Angehörige**
- **Gesprächsgruppen**
- **Verhinderungspflege**



# Mit Demenz leben – das können Sie tun

## Weitere Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige

- Tagespflege
- Nachtpflege
- Psychologische Onlineberatung
- Wohngemeinschaften für dementiell Erkrankte
- Kurzzeitpflege
- Betreuter Urlaub
- Stationäre Pflege



## Mit Demenz leben – das können Sie tun

### Gibt es eine Vorbeugung?

- gesunder Lebenswandel, regelmäßige körperliche Betätigung und ausgewogene Ernährung, vor allem Fisch und Vitamin A, C und E reiche Lebensmittel
- regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks und die rechtzeitige Behandlung von Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Diabetes mellitus
- Vermeiden schädigender Einflüsse auf das Gehirn durch exzessiven Alkoholgenuss, Drogen, Rauchen etc.
- Aktivierung des Gedächtnis im Alltag Weiterbildung, Lesen, Sprachstudium etc.
- Kombination von körperlicher Aktivität mit kognitivem Training



Technische Möglichkeiten der Vorsorge



## Technische Möglichkeiten der Vorsorge

### **Ein Hausnotrufsystem ist sinnvoll und sicher**

Wenn Sie Angst haben, im Notfall nicht schnell genug Hilfe zu bekommen, ist es beruhigend bei einem Hausnotrufsystem angeschlossen zu sein.

- Drücken Sie in kritischen Situationen einfach die Alarmtaste, die Sie an Ihrem Handgelenk tragen.
- Sie können sofort über eine eingebaute Freisprechanlage Hilfe anfordern.

Die **Hausnotrufzentrale** ist das ganze Jahr 24 Stunden am Tag besetzt. Zeitgleich steht **der Bereitschaftsdienst** zur Verfügung, der in der Wohnung Hilfe leistet und sich um Sie kümmert.



Herzlichen Dank für Ihr Interesse