

Serie des Berufsverbandes der Psychologinnen und Psychologen Liechtensteins

Demenz ist nicht ansteckend

SCHAAN Die Faszination der Psychologie liegt darin, dass sie sich mit Fragen beschäftigt, die uns alle brennend interessieren: Warum handeln Menschen so, wie sie es tun? Was prägt ihre Persönlichkeit, was denken, erleben, fühlen, motiviert und fördert sie? Was macht Menschen einerseits glücklich und was macht sie andererseits traurig und krank? Was lässt Beziehungen gelingen und was lässt sie scheitern? Warum begehnen Menschen Verbrechen? Im Fokus des heutigen Beitrags: Demenz.

In Liechtenstein sind aktuell rund 500 Menschen in verschiedenen Stadien von Demenz betroffen. Die Betreuung von Menschen mit Demenz kann für Angehörige sehr anspruchsvoll sein. Frühzeitige Erkennung und die Suche nach geeigneten Unterstützungsangeboten sind angesagt. Und was kann die Gesellschaft tun?

Betroffene verlieren Kompetenzen

Es gibt verschiedene Formen von Demenzen, auch neurokognitive Störungen genannt; die am häufigsten auftretende ist die nach Alois Alzheimer benannte, der diese Erkrankung vor mehr als 100 Jahren erstmals beschrieb. Menschen mit Demenz verlieren mit zunehmender Dauer dieser Störung verschiedene wichtige Kompetenzen: Kurzzeitgedächtnis, Denkfähigkeit, Sprache. Ferner sind die Motorik und bei manchen Formen auch die Persönlichkeit als Ganzes betroffen.

Demenzen treten vor allem bei Menschen ab dem 65. Lebensjahr auf, selten früher. Je hochaltriger Menschen werden, umso häufiger ist die Wahrscheinlichkeit, von Demenz betroffen zu sein. Durch diese Störung ist das Gehirn als zentrales Steuerungsorgan beeinträchtigt und verursacht damit die oben beschriebenen Verluste, die in der Regel irreversibel sind. Umso wichtiger ist - wenn erste ungewöhnliche Ereignisse ungewohnt häufig auftreten -, eine Abklärung in der hausärztlichen Praxis. Es kann nämlich auch sein, dass es sich bei diesen Phänomenen um eine sogenannte «sekundäre Demenz» handelt, also einen Umstand, der nicht durch die direkte Erkrankung des Gehirns an sich, sondern durch einen Störherd an einem an-

deren Ort des Körpers oder durch beeinträchtigende Umstände verursacht wird. Das können (Neben-)Wirkungen von Medikamenten, Flüssigkeitsmangel, Schilddrüsenunter- oder -überfunktion, Diabetes, Blutdruckschwankungen oder Folgen von Suchtmittelmissbrauch sein. Bei alten Menschen sehr häufig sind Delir (z. B. bei oder nach Spitalsaufenthalt, bei Stress verursachenden Situationen) und depressives Geschehen zu beobachten. Werden diese Ursachen behoben, kann allenfalls eine primäre Demenz sogar ausgeschlossen werden. Zur Absicherung einer Diagnose überweist die Hausärztin manchmal an eine Spezialeinrichtung.

«Erkrankt», nicht «verrückt»

Eine Diagnose ist selten eine erfreuliche Nachricht. Im Fall von Demenz sind Betroffene, mehr noch Angehörige, aber häufig entlastet und können sich eigenartiges Verhalten, Vergesslichkeit und Persönlichkeitsveränderung nun endlich erklären. Die betroffene Person ist «erkrankt» und nicht «verrückt». Das erleichtert vielfach den Umgang und ermöglicht, da Menschen mit Demenz am Beginn der Erkrankung noch selbst entscheiden können, die eigenständige Planung des weiteren Lebens, die erwünschte zukünftige Versorgung und das Ordnen inner- und ausserhalb der Familie.

Über die Ursachen von Demenz weiss man noch nicht wirklich viel; die Forschung steckt dazu - verglichen mit anderen Feldern - in den Kinderschuhen. Es ist jedoch erwiesen, dass eine gesunde Lebensweise

mit viel Bewegung, ausgewogener Ernährung, möglichst voller gesellschaftlicher Teilhabe, weiterhin nahen sozialen Kontakten und eine - wenn es auch manchmal herausfordernd sein mag - liebevolle und wertschätzende Umgebung die Lebensqualität langfristig zu erhalten vermag. Die ärztlich verordnete und konsequente Einnahme von verlaufshemmenden Medikamenten («Antidementiva») zeitgleich mit einer Ausdünnung oder Anpassung allfälliger anderer Präparate (nur durch den Arzt/die Ärztin!) dienen ebenfalls einem langfristigen Wohlbefinden.

Betreuende Angehörige sollten sich rechtzeitig orientieren

Vor allem betreuende Angehörige sollen sich pflegen; beginnend damit, indem sie gut orientiert sind. In Liechtenstein steht dafür das Engagement demenz.li als direkte Anlaufstelle zur Verfügung. In Vorträgen, Kursen, Gruppen und anderen Formaten sowie in persönlicher Beratung bieten sich vielfältige Informations- und Austauschmöglichkeiten. Weil Menschen mit Demenz ab einer baldmöglichen Diagnose sehr wohl noch von bis zu zehn Jahren an Lebenserwartung ausgehen können, sich die Erkrankung aber stetig verschlechtert und die Betreuung sehr anstrengend sein kann, ist eine frühzeitige Inanspruchnahme von mobilen Betreuungs- und Entlastungsangeboten, Tages- und Nachtstrukturen bis hin zu einem (punktuellen) Aufenthalt im Pflegeheim für den Erhalt der eigenen Gesundheit der Angehörigen unabdingbar. Die Vereinbarkeit von Betreuung und Beruf sind nicht immer gegeben. Eine frühzeitige Orientierung über Unterstützung ist sehr zu empfehlen!

Nicht nur am jährlich stattfindenden Tag der Menschen mit Demenz (21. September) sind wir alle dazu aufgerufen, uns mit diesem Thema, das uns alle betrifft, zu beschäftigen. Menschen mit Demenz bedürfen nicht nur des Umgangs mit Spezialisten, sondern vor allem mit Menschen, die sich ihnen mit Interesse, Geduld und in Langsamkeit nähern und ihnen Zeit widmen. Demenz ist - persönliche Meinung des Autors - eine Herausforderung, uns wieder



Matthias Brüstle, Psychologe, CAS Dementia Care, GF Demenz Liechtenstein. (Foto: Daniel Schwendener)

analog statt digital zu begegnen, echte menschliche Bedürfnisse zu erkennen und schliesslich auch, unserer eigenen Endlichkeit inne zu werden.

Demenz ist nicht ansteckend! Begegnen wir Betroffenen achtsam und wahren ihre Würde! (eps)

Veranstaltungen (Details auf www.demenz.li)

- **10. September:** Kurs: Schulungsprogramm für betreuende Angehörige (10 Abende), Schaan, 18 Uhr
- **13. September:** Infoabend: Wer oder was hilft Angehörigen, bevor sie selbst krank werden? Schaan, 20.15 Uhr
- **18. September:** Reihe: Was Angehörige bewegt (Teil 1), Schaan, 18 Uhr
- **19./20. September:** Theater zum Tag der Menschen mit Demenz: «Rosen für Herrn Grimm», Vaduz, jeweils 20 Uhr
- **25. September:** Offene Gesprächsgruppe, Schaan, 19 Uhr
- **27. September:** Lehrgang: Betreuung von Menschen mit Demenz (7 Nachmittage), Balzers, jeweils 13.30 Uhr

Mit dieser Beitragsreihe will der Berufsverband der liechtensteinischen Psychologinnen und Psychologen konkrete Themen der Psychologie näher vorstellen. In einer mehrteiligen Kolumne erhalten die Autoren dafür im «Volksblatt» Raum, ihre persönliche Meinung zu äussern.

ANZEIGE

Ψ BPL
Berufsverband der Psychologinnen
und Psychologen Liechtensteins

ÜBER DEN VERBAND

Gegründet 1977, zählt der Berufsverband der Psychologinnen und Psychologen Liechtensteins (BPL) derzeit 43 Mitglieder, welche in den Bereichen Therapie, Beratung, Schulpsychologie, Prävention und Wirtschaft tätig sind. Voraussetzungen für eine Aufnahme in den BPL ist ein Universitätsabschluss in Psychologie.

Mehr zum Verband finden Sie im Internet auf psychotherapie.li.