

Sich Zeit nehmen und einfach da sein

Demenz Die Krankheit des Vergessens ist heutzutage präsenter denn je. Im Umgang mit den Betroffenen ist viel Feingefühl gefragt. Die Angehörigen sollten vermeiden, sich mit den Betroffenen zu streiten, und auf gar keinen Fall sollten sie sie anlügen.

Susanne Quaderer
squaderer@medienhaus.li

«Möchtest du eine Tasse Kaffee», fragt die Grossmutter ihren Enkel. «Nein, danke», antwortet dieser und starrt wieder auf den Handybildschirm. Kurze Zeit später: «Möchtest du eine Tasse Kaffee?» Die Grossmutter schaut ihren Enkel erwartungsvoll an.

Die Krankheit des Vergessens gab es früher schon, es ist keine Zeitkrankheit. Jedoch häufen sich die Fälle. «Heute gibt es statistisch gesehen 500 bis 550 betroffene Menschen in Liechtenstein», erklärt Matthias Brüstle, Geschäftsführer des Vereins «Demenz Liechtenstein». Die Dunkelziffer könnte aber viel höher sein. Das liegt unter anderem auch am Lebensstil der heutigen Generationen. Sie trinken zu viel Alkohol, ernähren sich ungesund und bewegen sich zu wenig. Das alles, so der Demenzexperte, sind auf lange Zeit betrachtet, Risikofaktoren für die Erkrankung. Es gibt sogar Personen, die bereits in ihren 20ern an Demenz erkranken. Das sei aber sehr selten der Fall. Bei den meisten Betroffenen beginnt die Krankheit im AHV-Alter. «Das ist oftmals auf den Umstand zurückzuführen, dass die bekannte Tagesstruktur plötzlich wegfällt», sagt Brüstle. Das grösste Risiko für Demenz ist aber das Alter. Ob die Krankheit vererblich ist, ist nach dem Experten nicht wissenschaftlich belegt.

Zwei Behandlungsansätze

Der Enkel entgegnet ihr wiederum mit «Nein, danke». Er weiss, dass seine Grossmutter dement ist. Aber plötzlich hat sich ihr Zustand verschlechtert.

Wohnen die Betroffenen noch zu Hause und die Angehörigen kümmern sich um sie, so ist es laut dem Experten wichtig, die Situation genau zu beobachten und sich innerhalb des Betreuungskreises abzusprechen. War die Person nur über kurze Zeit verwirrt? Oder ist sie ständig verwirrt? Bei Letzterem rät Brüstle den Angehörigen, einen Termin mit dem Betroffenen beim Hausarzt zu vereinbaren. Dieser schliesst andere potenzielle Erkrankungen aus. «Viele ältere Menschen trinken zu viel Alkohol

oder nehmen unkontrolliert Medikamente zu sich», sagt Brüstle. Das kann auch zu einem veränderten Verhalten führen, das aber angepasst und in der Folge rückgängig gemacht werden kann.

Stellt der Hausarzt aber die Verdachtsdiagnose Demenz, sollten die Betroffenen in eine sogenannte «Memory Clinic» überwiesen werden. In Walenstadt wie auch in Altstätten gibt es eine solche. Dort wird aufgrund einer eingehenden Analyse eine Behandlung vorgeschlagen. Diese kann laut Brüstle medikamentös oder nicht-medikamentös sein. Die Medikamente nennen sich «Antidementiva» und helfen, den Krankheitsverlauf von Demenz zu verlangsamen. Sie haben aber Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Schwindel.

Die nicht-medikamentöse Behandlung setzt an unterschiedlichen Punkten an. Einer ist die Ernährung. Diese soll auf mediterranes Essen umgestellt werden. Dabei lautet das Motto: «Alles, was herzgesund ist, ist auch hirngesund.» Der Demenzexperte erklärt: «Viel Gemüse, Nüsse oder auch Fisch sollten auf dem Speiseplan stehen.» Zusätzlich sollen sich die Betroffenen täglich 30 Minuten angestrengt bewegen und das am besten an der frischen Luft. Auch die Pflege der sozialen

«Sie haben Durst, wissen aber nicht, dass sie durstig sind.»



Matthias Brüstle
Geschäftsführer
Verein «Demenz Liechtenstein»



Im Anfangsstadium der Demenz merken die Betroffenen, wie ihr Gedächtnis schwindet. Matthias Brüstle zieht den Vergleich: «Es ist, wie wenn man am Strand sitzt, eine Hand voll mit Sand nimmt und einem dieser durch die Finger rinnt.» Bild: iStock

Kontakte im richtigen Leben ist wichtig – wie die Teilhabe an der Gesellschaft, in Form von Besuchen im Theater oder Tagesausflügen. «Alles das, was im Grunde genommen das Menschsein ausmacht», sagt Brüstle. Die Betroffenen sollen sich auch immer wieder intellektuell herausfordern, beispielsweise mit Kreuzworträtseln oder einem Sudoku. Die nicht-medikamentöse Behandlung gilt auch als Demenzprävention.

Lebensrealität der Betroffenen anerkennen

Kurze Zeit später fragt die Pensionärin ihren Enkel, wann es denn Mittagessen gebe. Der Enkel schaut sie verwundert an. «Es ist doch drei Uhr Nachmittags, hast du vergessen, dass du erst Mittag gegessen hast?»

Im Umgang mit Betroffenen ist es wichtig, nachsichtig zu sein und sich auf keinen Fall mit ihnen zu streiten oder ihnen Vorwürfe zu machen. «Auch wenn der Erkrankte etwas zum 17. Mal erzählt, soll man so reagieren, als wäre es das erste Mal», erklärt Brüstle. Es nützt nichts, sie ständig zu korrigieren und sie damit blosszustellen. Die Betroffenen verdienen Wertschätzung. Auch wenn sie aufgrund der Krankheit ihre rationale Wahrnehmung verloren haben. Also sollten die Angehörigen versuchen, die Lebensrealität der Betroffenen anzuerkennen. «Oft passiert es auch, dass

Menschen mit Demenz bei Fragen angelogen werden», so Brüstle. «Dabei können sie lichte Momente haben, in denen sie dann feststellen, dass eine Lüge im Raum steht. Das fällt in der Folge auf die Beziehung zurück.»

Die Angehörigen müssen zudem selbst erkennen, was die Betroffenen noch alleine machen können und was eben nicht. Klappt beispielsweise ein Einkauf nicht mehr alleine, sollten die Angehörigen zusammen mit dem Erkrankten den Lebensmitteleinkauf erledigen. Kann der Betroffene aber zum Beispiel die Geschirrspülmaschine noch gut alleine ausräumen, sollten die Angehörigen das den Betroffenen auch weiterhin erledigen lassen.

Nicht bequatschen, sondern da sein

Die Grossmutter geht in den Garten. Sie jätet das Unkraut im Blumenbeet und pflückt ab und zu auch Blumen ab.

Der Demenzexperte erklärt: «Hat eine Person ein Leben lang gerne im Garten gearbeitet, dann sollte man sie das erledigen lassen. Die Hauptsache ist, die Person darf etwas selbst machen, auch wenn es vielleicht dann nicht ganz richtig gemacht ist.» Oft kommen Brüstle die Szenen aus dem Comic «Asterix in Korsika» in den Sinn, wo immer wieder alte Leute auf einem Bänkchen sitzen und sich ab und an

einzig mit den Worten «jaja» unterhalten. Das können die Betroffenen auch im Umgang mit demennten Personen mitnehmen: Nicht bequatschen, sondern einfach da sein. Es nütze auch nichts, wenn ein Angehöriger jeden Tag für eine halbe Stunde den Erkrankten besuchen kommt und dabei ständig am Handy ist. «Die Betroffenen spüren, dass die Angehörigen in diesem Moment eigentlich lieber irgendwo anders sein möchten, und fühlen sich dann unnützlich», erklärt er. Besser sei es, beispielsweise zwei Mal in der Woche Besuche abzustatten und sich dann länger und ohne Handy Zeit für die Person zu nehmen. Auch bei fortgeschrittener Krankheit ist es wichtig, dass sich die Angehörigen Zeit nehmen und die Betroffenen besuchen. So kann zum Beispiel auch kontrolliert werden, ob der Erkrankte noch genügend isst. Denn die Betroffenen können ihre Bedürfnisse nicht mehr selbst stillen. Somit werden sie zum Beispiel aggressiv. «Sie haben Durst, wissen aber nicht, dass sie durstig sind», erklärt Brüstle. Demnach trinken sie auch nicht, sondern fangen an zu essen, was die Situation nicht verbessert. Die Angehörigen müssen die Betroffenen im Auge behalten und sich untereinander austauschen.

Neben dem Umgang mit demennten Personen ist auch die Entrümpelung der Wohnräume

ein zentraler Punkt: Zehn Kleidungsstücke statt 100 oder zehn Schallplatten statt 100. Denn ein Haus voll mit für die Betroffenen nicht mehr zuordenbaren Lebenserinnerungen kann zu einer Überforderung werden. «Eine Vereinfachung des Haushaltes ist wichtig», erklärt Brüstle.

Möglichkeit geben, Sachen klarzustellen

In ihren lichten Momenten kommen der Grossmutter die vielen Streitgespräche mit ihrem Sohn in den Sinn. Sie wird traurig und würde es gerne rückgängig machen.

Menschen im Anfangsstadium der Demenz merken, wie ihnen ihr Gedächtnis entschwindet. «Es ist, wie wenn man am Strand sitzt, eine Hand voll mit Sand nimmt und einem dieser durch die Finger rinnt», erklärt Brüstle. Irgendwann merken sie es nicht mehr. Aber gerade zu Beginn sollten dann mit den Betroffenen sprechen und ihnen die Möglichkeit geben, Sachen klarzustellen. Es dürfen aber auf keinen Fall Vorwürfe gemacht werden. Die Angehörigen sollen beispielsweise der Mutter erklären, dass sie eine gute Mutter war, oder sie direkt fragen, was sie weitergeben möchte, was ihr wichtig ist. So können die Erkrankten Frieden finden.