

Inhalt

Einführung 9

Demenz: Was ist das? 15

Die unterschiedlichen Formen demenzieller Erkrankungen 19

 Demenz bei Alzheimer-Krankheit 20

 Vaskuläre Demenz 27

 Frontotemporale Demenz 31

 Lewy-Körperchen-Demenz 34

 Demenz bei Morbus Parkinson 36

 Sekundäre Demenzen 38

 Psychische Veränderungen und Verhaltensauffälligkeiten 40

Schweregradeinteilung 45

Wie häufig sind Demenzen? 47

Lässt sich einer Demenz vorbeugen? 49

Zusammenfassung 50

Wie wird eine Diagnose gestellt? 53

Verschiedene Untersuchungen 54

 Anamnese und körperliche Untersuchung 54

Psychologische Tests	55
Warum eine Blutabnahme?	58
Hirnwasseruntersuchung: Muss das sein?	58
Bilder vom Gehirn	60
Elektroenzephalografie (EEG)	62
Doppler-Untersuchung	62
Genetische Untersuchungen bei gesunden Angehörigen	62
Wie sicher ist die Diagnose des Arztes?	63
Zusammenfassung	63

Medikamentöse Behandlung 65

Pharmakotherapie der Alzheimer-Demenz	67
Acetylcholinesterase-Hemmer	68
Memantin	71
Ginkgo biloba	73
Andere Medikamente	73
Medikamente bei weiteren Demenzformen	74
Medikamente, die direkt auf das Erleben und Verhalten wirken	76
Antipsychotika	76
Benzodiazepine	77
Antidepressiva	78
Zusammenfassung	78

Psychosoziale Behandlung 81

Psychotherapie	82
Kognitive Verfahren	83

Ergotherapie	84
Körperliche Aktivität und Bewegungstherapie	85
Künstlerische Therapien	85
Sinnestherapien	86
Sprachtherapie	87
Wohnungsanpassung	88
Psychosoziale Maßnahmen bei psychischen und Verhaltensauffälligkeiten	90
Schlafstörungen	90
Depressive Symptome	91
Unruhe	91
Aggressive Verhaltensweisen	91
Zusammenfassung	92

Leichte kognitive Störung 93

Zusammenfassung	95
-----------------	----

Diagnose Demenz: Konsequenzen für den Betroffenen 97

Informationen sind wichtig	98
Frühberentung und Fahrtauglichkeit	100
Zusammenfassung	101

Der Angehörige 103

Nur wer sich selbst pflegt, kann auch andere gut pflegen	103
Kritik und Widerworte?	105

Wie kann ich einen liebevollen Umgang pflegen? 106
Zusammenfassung 110

Pflegebedürftig in Deutschland 113

Wo werden Demenzkranke heute versorgt? 113
Hilfen aus der Pflegeversicherung und Sozialhilfe 120
Zusammenfassung 125

Recht und Gesetz: Wenn man nicht mehr selbst entscheiden kann 127

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 127
Gesetzliche Betreuung und Betreuungsverfügung 128
Testament 130
Schwerbehinderung 131
Zusammenfassung 133

Antworten auf häufig gestellte Fragen 135

Service 155

Glossar 155
Hilfreiche Adressen und Internetseiten 173
Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur
zu Spezialthemen 180
Register 181

Einführung

»Die Untersuchungsbefunde sprechen für eine Demenz.«
Wenn der Arzt solche oder ähnliche Worte ausspricht, bricht für Betroffene – Erkrankte wie auch Angehörige – eine Welt zusammen.

Denn eine Demenz ist wie eine gemeine Diebin, die sich in unser Leben schleicht und uns – im schlimmsten Fall – unserer Selbstständigkeit, unserer Erinnerungen, Identität und Persönlichkeit beraubt. Es ist eine massivst in das bisherige Leben einschneidende Erkrankung, die nicht nur den Erkrankten selbst, sondern die ganze Familie betrifft und allen sehr viel abverlangt – körperlich und psychisch. Nach einer solchen Diagnose sehen sich Betroffene verständlicherweise mit sehr vielen Fragen, Ängsten und Unsicherheiten konfrontiert. Der vorliegende Ratgeber soll helfen, Antworten und Hilfestellungen zu geben, und zwar Erkrankten und ihren Angehörigen und den pflegenden Personen.

**Erschreckende
Diagnose**

Aber: Demenz ist nicht gleich Demenz. Es gibt viele verschiedene Unterformen der Demenz, von denen die gefürchtete Alzheimer-Demenz am häufigsten ist und der daher in dem vorliegenden Ratgeber am meisten Raum gegeben wird. Diese Form der Demenz ist

Demenz

unter anderem deshalb so gefürchtet, weil sie derzeit noch nicht heilbar ist. Es gibt aber einen kleineren Teil an demenziellen Erkrankungen (sogenannte sekundäre Demenzen), die auf eine andere Grunderkrankung (z. B. Stoffwechselerkrankung, Vitaminmangel) zurückgehen und die sich bei Behandlung dieser Grunderkrankung sehr wohl bessern bzw. heilbar sind.

Daher ist eine frühe Diagnose äußerst wichtig. Außerdem deshalb, weil auch bei Vorliegen einer Alzheimer-Krankheit nur die frühe Diagnose diese Erkrankung aufhalten kann – nicht im Sinne von Heilen, jedoch kann das Fortschreiten der Erkrankung auf Symptomebene deutlich hinausgezögert werden. Und in dieser gewonnenen Zeit können Erkrankte und Angehörige gemeinsam noch viele schöne, kostbare Momente ganz bewusst gestalten und erleben.

Das Vertrackte ist nur, dass Demenzen, und vor allem wenn sie vom Alzheimer-Typus sind, oft sehr schleichend beginnen und die ersten Krankheitszeichen häufig als »Altersvergesslichkeit« missgedeutet werden. Dies führt dazu, dass die wahre Ursache der alltagsrelevanten Gedächtnisstörungen und Leistungseinbußen dann nicht früh genug erkannt wird. Zwar kann das Denken im Alter durch normale Alterungsprozesse an Geschwindigkeit und Flexibilität einbüßen, eine richtige »Altersvergesslichkeit« gibt es aber nicht. Kommen Gedächtnisstörungen dauerhaft vor oder nehmen zu und schränken sie sogar übliche Alltagsaktivitäten ein (man kann beispielsweise nicht mehr wiedergeben, was man gerade in der Zeitung gelesen hat), sollte dies von Spezialisten untersucht werden.

In diesem Ratgeber bekommt der Leser erklärt, was die Zeichen einer Demenz sind, welche Unterformen es gibt und wie man eine Diagnose stellt.

Manche Menschen reagieren auf die Diagnose Demenz auch mit Selbstvorwürfen: Habe ich durch meinen Lebensstil dazu beigetragen, dass die Erkrankung nun bei mir ausbricht? Doch die Entstehung einer demenziellen Erkrankung ist komplex und es ist keine Erkrankung, für die der Betroffene etwas kann. Erleichternd kann daher das Wissen um mögliche Ursachen der demenziellen Symptome sein, auf die hier ebenfalls eingegangen wird. Da allerdings für viele Demenzerkrankungen die Ursachen noch nicht abschließend geklärt sind, lassen sich diese und die hieraus abgeleiteten Therapien noch nicht vollständig und sicher beschreiben.

An einer Demenz ist niemand schuld!

Nach der Diagnose kommt die Therapie: Diese sollte immer multimodal ausgerichtet sein, d.h. aus mehreren unterschiedlichen Bausteinen bestehen. Dies sind als zentrale therapeutische Maßnahmen Medikamente, Psychotherapie und die Gestaltung der Umgebung. Auch das wird in dem vorliegenden Ratgeber eingehend erläutert.

Ebenfalls sehr relevant: Nach der Konfrontation mit der Diagnose Demenz wissen Betroffene oft nicht, was alles auf sie zukommt, welche rechtlichen Probleme entstehen können. Wie soll ich mein Leben jetzt organisieren? Was kann ich regeln, solange ich es noch kann, was kann ich vorbereiten? Auch hierzu finden sich im Buch sehr nützliche Tipps.

Besonders wichtig für Angehörige und andere pflegende Personen ist nicht nur der richtige Umgang mit dem Erkrankten, sondern auch der richtige Umgang mit sich selbst. Denn die Betreuung und Pflege Demenzkranker bestimmt häufig das ganze Leben, den gesamten Tagesablauf, stellt eine äußerst kräftezehrende Aufgabe

Demenz

dar – sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich. Und nur, wer selbst ausgeglichen und stark ist, kann auch für den Erkrankten adäquat da sein und ihm helfen. Angehörige und andere Pflegende müssen deswegen vor allem auch auf sich selbst achten und gesund bleiben. Dazu ist es besonders wichtig, auch die eigenen Grenzen zu erkennen und Hilfe anzufordern, wo sie notwendig ist. Manchmal wird auch die Versorgung des Erkrankten in einem Pflegeheim nötig. Was muss ich also als Angehöriger bzw. Pfleger tun, um adäquat und für alle Seiten positiv auf den Erkrankten einzuwirken, was muss ich wissen, was darf ich tun, was sollte ich besser lassen? Auch auf diese Fragen gibt das Buch hilfreiche Antworten.

Hilfe zur Selbsthilfe Dieses Buch möchte informieren und aufklären und dadurch Hilfe zur Selbsthilfe für Angehörige, Pflegende und den Erkrankten selbst bieten.

Nur, wer die Krankheit versteht, wer erkennt, warum Diagnostik und Therapie wichtig sind, welche Konsequenzen wann gezogen werden müssen, wie was rechtlich geregelt werden sollte, wird selbst zur Fachfrau bzw. zum Fachmann der Erkrankung. Und gerade zu Beginn der Erkrankung können gut informierte Erkrankte selbst noch viele Weichen stellen!

Noch ganz wichtig: Sofern Sie (oder Ihr Angehöriger) ein in diesem Buch genanntes Medikament verordnet bekommen, möchte ich Sie dringend auffordern, zusätzlich zu den Hinweisen in diesem Buch auch die Beipackzettel sehr sorgfältig zu beobachten und sich bei Ihrem Arzt über mögliche Risiken, Neben- und Wechselwirkungen zu informieren.

Von den beiden hier relevanten wissenschaftlichen Fachgesellschaften DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde) und DGN (Deutsche Gesellschaft für Neurologie) wurde die Diagnose- und Behandlungsleitlinie Demenz veröffentlicht. In dieser sind die Diagnose- und Behandlungsstandards für Demenzerkrankungen nach aktuellen wissenschaftlichen und klinischen Erkenntnissen detailliert festgeschrieben worden. Die Informationen, Empfehlungen und Hinweise im vorliegenden Buch beziehen sich auf diese veröffentlichte Diagnose- und Behandlungsleitlinie Demenz.



Prof. Dr. med. Dr. rer. soc. Frank Schneider