

Leben mit Demenz

Dr. Franz Ahamer
Psychotherapeut

Existenzanalyse und Logotherapie
in Ausbildung unter Supervision

Jänner 2014, Wien



Leben mit Demenz

An wen richtet sich unsere Veranstaltung?

Menschen, die ...

- sich für diese Krankheit interessieren
- kranke Angehörige betreuen
- in einem Berufsfeld arbeiten,
wo sie mit Demenz zu tun haben

Inhalt

- Wie erkenne ich Demenz
- Ich habe die Diagnose – was jetzt?
- Was ist Demenz
 - Wie verläuft sie
- Behandlungsmöglichkeiten, Vorbeugung
 - Welche Hilfen gibt es?
- Leben mit Demenz
 - Was tue ich für mich?
- Fragestunde

Wie erkenne ich Demenz?

Vergesslichkeit ist das bekannteste Symptom!

DOCH:

- wir müssen keine Demenz haben um Dinge zu vergessen
- Krankheit kann vergessen machen

Wenn ich nur gelegentlich Etwas vergesse und es mir bei Achtsamkeit wieder einfällt.
Dann habe ich keine Demenz.

Ein sehr verbreitetes Instrument um festzustellen, ob eine Demenz vorliegen könnte ist Mini-Mental-State-Examination (MMSE), den M.F. und S.E. Folstein mit Paul R. McHugh (1973) vorgestellt haben.

		jeweils 1 Punkt
1.	Welcher Wochentag ist heute?	
2.	Welches Datum?	
3.	Welcher Monat?	
4.	Welche Jahreszeit?	
5.	Welches Jahr?	
6.	Wo sind wir hier? (zu Hause, Spital, Heim)	
7.	Welches Stockwerk?	
8.	In welchem Ort, in welcher Stadt?	
9.	In welchem Bundesland?	
10.	In welchem Land?	
11.	Sprechen Sie nach (1 Wort pro Sekunde; bei Verständnisschwierigkeiten bis zu 5mal vorsagen)	"Zitrone"
12.		"Schüssel"
13.		"Ball"
14.	Rechnen Sie (jede richtige Subtraktion vom subjektiv richtigen Rechenergebnis zählt als ein Punkt):	100 weniger 7
15.		weniger 7
16.		weniger 7
17.		weniger 7
18.		weniger 7
19.	Welche waren die drei Wörter, die vorhin nachzusprechen waren?	wenn "Zitrone" genannt wird
20.		wenn "Schüssel" genannt wird
21.		wenn "Ball" genannt wird
22.	Was ist das? (Bleistift oder Kugelschreiber wird vorgezeigt)	
23.	Was ist das? (Uhr wird vorgezeigt)	
24.	Sprechen Sie nach:	"Bitte keine Wenn und Aber."
25.	Ausführen von Befehlen	Nehmen Sie ein Blatt Papier!
26.		Falten Sie es in der Mitte!
27.		Leben Sie es auf den Boden!
28.	Lesen und anschließendes Ausführen eines auf Papier gut lesbaren Befehls	"schließen Sie die Augen!"
29.	Schreiben Sie auf dieses leere Blatt irgendeinen Satz	
30.	Zeichnen Sie auf dieses leere Blatt eine Figur	
Punkte:		

Auswertung

24 bis 30 Punkte	normal
weniger als 24 Punkte	beginnender geistiger Abbau, leichtgradige Demenz
weniger als 17 Punkte	Demenz

Ich habe die Diagnose

Schon im Vorfeld: **nicht alleine** zum Arzt gehen!

Zeit nehmen, sich selbst Zeit geben!

Informieren, herausfinden, was bedeutet diese Diagnose – für mich – für meine Angehörigen

Denn: Jetzt beginnt ein neuer Lebensabschnitt!



Was ist Demenz denn eigentlich?

Die Krankheit des Vergessens.

Die häufigste Form in der Demenz erscheint ist die Alzheimer Demenz.

Bei jeder Demenz werden Nervenzellen im Gehirn abgebaut, sodass viele Funktionen allmählich Verschwinden.

Schauen wir uns einmal ein paar Symptome an:

- Kurzzeitgedächtnis wird deutlich schlechter
- Bekannte Aufgaben werden schwieriger
- Orientierung in Raum und Zeit wird immer schwerer
- Abstraktes wird zunehmend unverständlicher
- Persönlichkeit verändert sich
- Passivität verstärkt sich
- Umwelt kann nicht mehr so gut eingeschätzt werden

Ein Bild zeigt uns den Verlauf:

Progression of AD symptoms



Feldman & Gracon S. In: *Clinical Diagnosis and Management of Alzheimer's Disease*. 1996:239-53.

- Kann ich selbst feststellen, ob ich dement bin?

- Die Leistungsfähigkeit des Gehirns nimmt mit zunehmendem Alter ab. Das fällt uns schon ab etwa 50 Jahren auf.

- Achten Sie darauf, was sie auch bisher schon oft vergessen habe. Wir werden hier empfindlicher!

- Das Kurzzeitgedächtnis wird kürzer! Wir vergessen, was wir soeben wahrgenommen haben dann relativ schnell wieder.

- Wenn im Stress, dann ich vergess!

Wenn im Stress, dann ich vergess!



In einer unübersichtlichen Situation kommen viele Faktoren zusammen ...

Das ist Vergesslichkeit und noch keine Krankheit.

Behandlungsmöglichkeiten

Da Demenz unterschiedliche Ursachen haben kann, ergeben sich Behandlungsmöglichkeiten, die diesen Entsprechen. Z.B. nach Schlaganfall/Insult kann Demenz oft völlig geheilt werden.

Alzheimer Demenz allerdings ist nach heutigem Kenntnisstand nicht heilbar. Medikamente können die Entwicklung der AD hinauszögern und so das Leben aller erleichtern.

Naturheilkundlich werden Ginko, Kurkuma, Rosenwurz, Gotu Kola u. Jiaogulan (Blätter) empfohlen. Alles Präparate, die im wesentlichen das Gehirn stärken.

Psychotherapie

- Heilen kann auch die Psychotherapie Demenz nicht.
- Doch sie kann gemeinsam mit der medikamentösen Therapie das Leiden der Betroffenen lindern.
- Betroffene sind hier – die Kranken und vor allem aber die Pflegenden, die ja oft die Angehörigen sind.



Vorbeugung?

- Alles, was das Gehirn anregt, kann gegen die Vergesslichkeit verwendet werden.
- z.B. etwas lernen: Sprachen, Musik, Sport
- sich um etwas kümmern: Haustier, Neffen, Nachbarn
- Feldenkrais – ATMs als sanfte Körperübungen
- Schreiben statt tippen, Tanzen
- Vorsorgeuntersuchungen
- Viel Trinken (keinen Alkohol!)
- Die angesprochenen naturheilkundlichen Mittel können das Gehirn stärken