

Dementielle Erkrankungen

Dr. Stefanie Becker
Direktorin Alzheimer Schweiz
Förderverein Pro Senectute, Region Bern
3. November 2022



Ich
heiÙe
Walter
Meier

Überblick

- Demenz oder Alzheimer?
- Zahlen und Fakten zu Demenz
- Bedürfnisse der Betroffenen
- Das Bild von Demenz in der Öffentlichkeit
- Wie geht es dir? Ausdruck ohne Worte
- Empfehlungen zur Begleitung

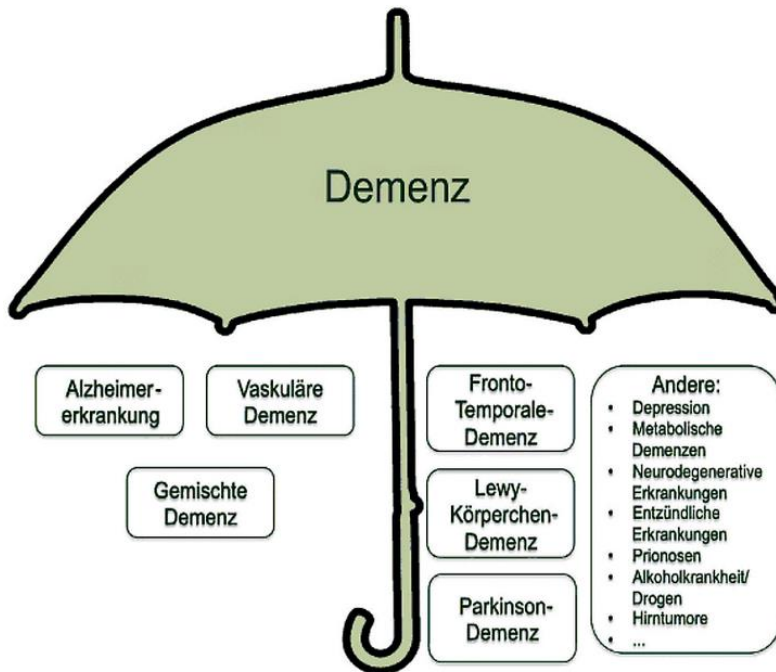
Wissen → **Verstehen** →
Handeln

Überblick

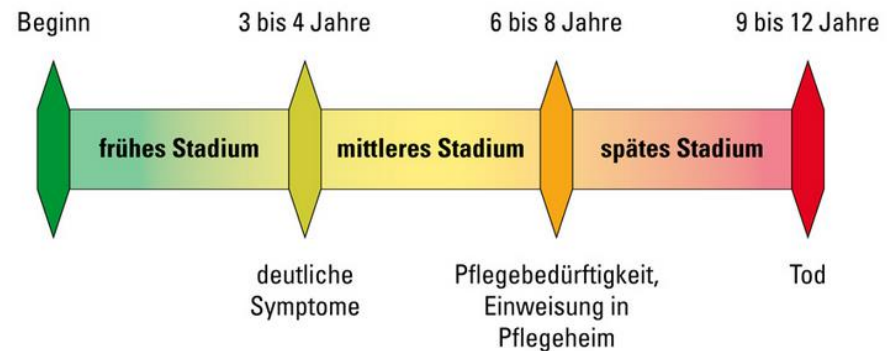
- Demenz oder Alzheimer?
- Zahlen und Fakten zu Demenz
- Bedürfnisse der Betroffenen
- Das Bild von Demenz in der Öffentlichkeit
- Wie geht es dir? Ausdruck ohne Worte
- Empfehlungen zur Begleitung

Demenz oder Alzheimer?

Was sich unter dem Oberbegriff „Demenz“ verbergen kann



- Demenz(en) = Überbegriff
- Ca. 120 verschiedene Formen
- Alzheimer ist die häufigste Form von Demenz



Die Geschichte der Alzheimer Krankheit

Alois Alzheimer war ein deutscher Psychiater und Neuropathologe (1864-1915) Er beschrieb eine Demenz, die heute als Alzheimer-Krankheit bezeichnet wird.



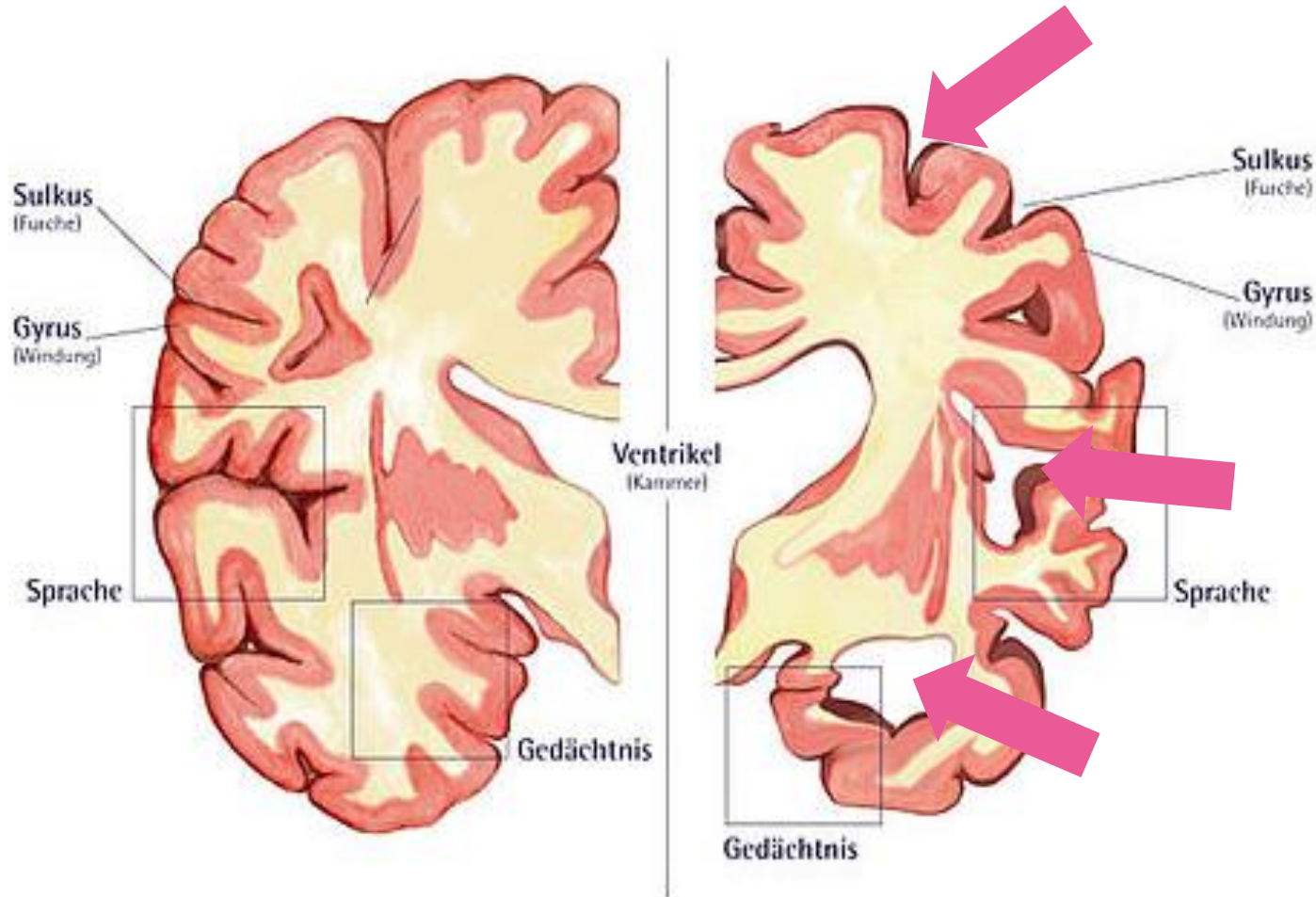
Bildquelle:
<http://neurophilosophy.wordpress.com/2006/11/03/100-years-of-alzheimers-disease/>

Am 8. April 1906, starb Auguste Deter in der «Anstalt für Irre und Epileptisch» in Frankfurt am Main (D) «total verblödet.»

Auguste Deter

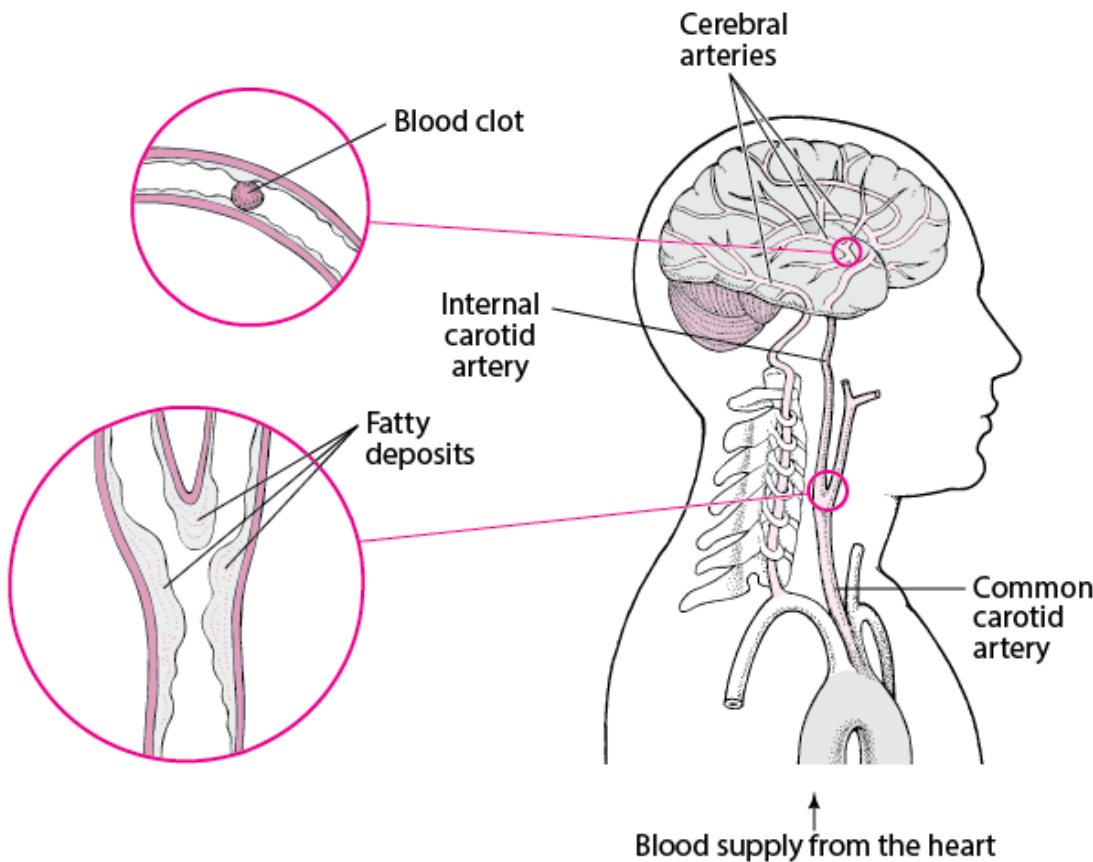


Gehirn mit Alzheimer Krankheit



<https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/wasistalzheimer/veraenderungen-im-gehirn/gehirnschnitte-alzheimer-krankheit/>

Vaskuläre Demenz



Risikofaktoren:

- ✓ **Alter**
- ✓ Tabak
- ✓ Blutdruck ↗
- ✓ Diabetes
- ✓ Übergewicht
- ✓ Zu wenig Bewegung

Bildquelle:

https://www.google.com/search?q=vaskul%C3%A4re+demenz&client=firefox-b-d&source=lnms&tbnm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwihtrTm1dvzAhXPh_0HHSAFBpoQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1280&bih=567&dpr=1.5#imgrc=UP6AE4j3uODh-M

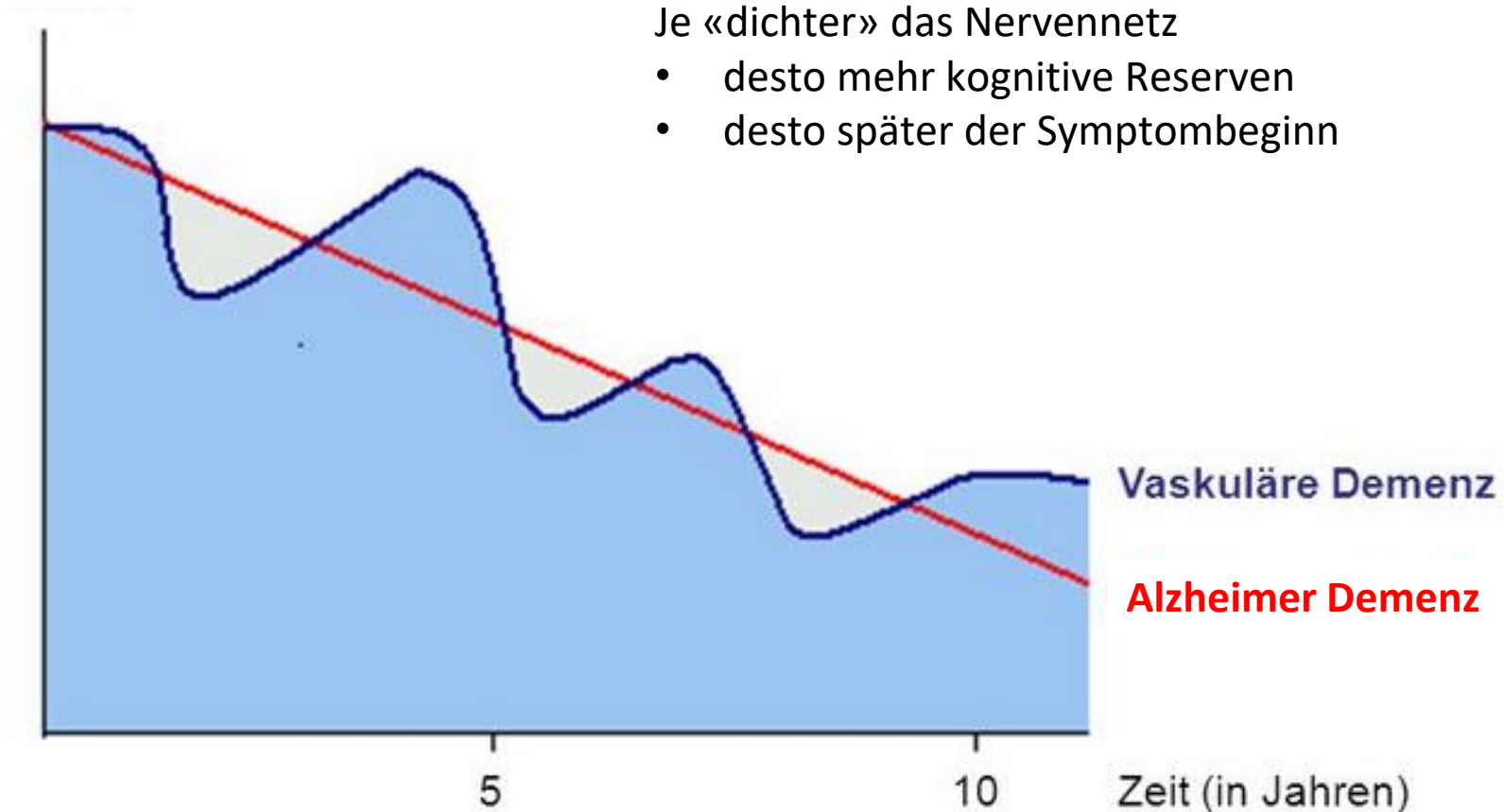
Neuropathologische Veränderungen



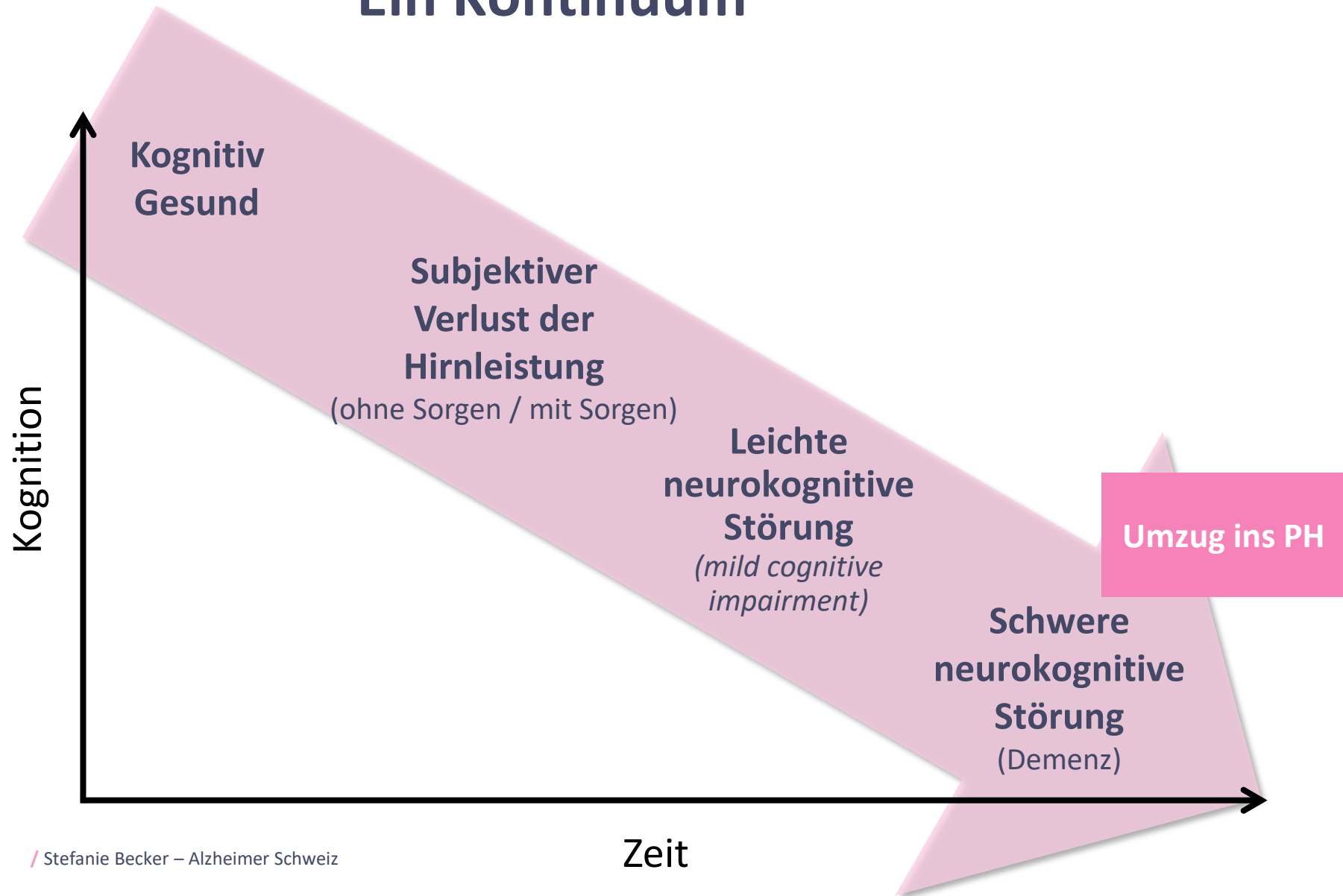
Verlauf von Demenzerkrankungen

Je «dichter» das Nervennetz

- desto mehr kognitive Reserven
- desto später der Symptombeginn



Ein Kontinuum



Demenz ist...

- ... eine Krankheit mit verschiedenen Ursachen
- ... Alzheimer ist die häufigste Form von Demenz
- ... bisher nicht heilbar, aber behandelbar!

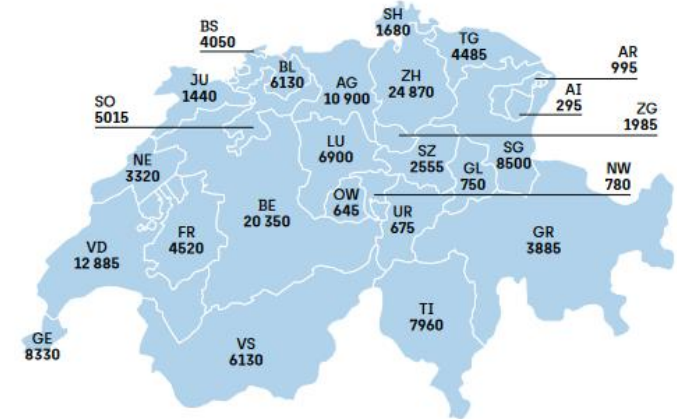
Überblick

- Demenz oder Alzheimer?
- Zahlen und Fakten zu Demenz
- Bedürfnisse der Betroffenen
- Das Bild von Demenz in der Öffentlichkeit
- Wie geht es dir? Ausdruck ohne Worte
- Empfehlungen zur Begleitung

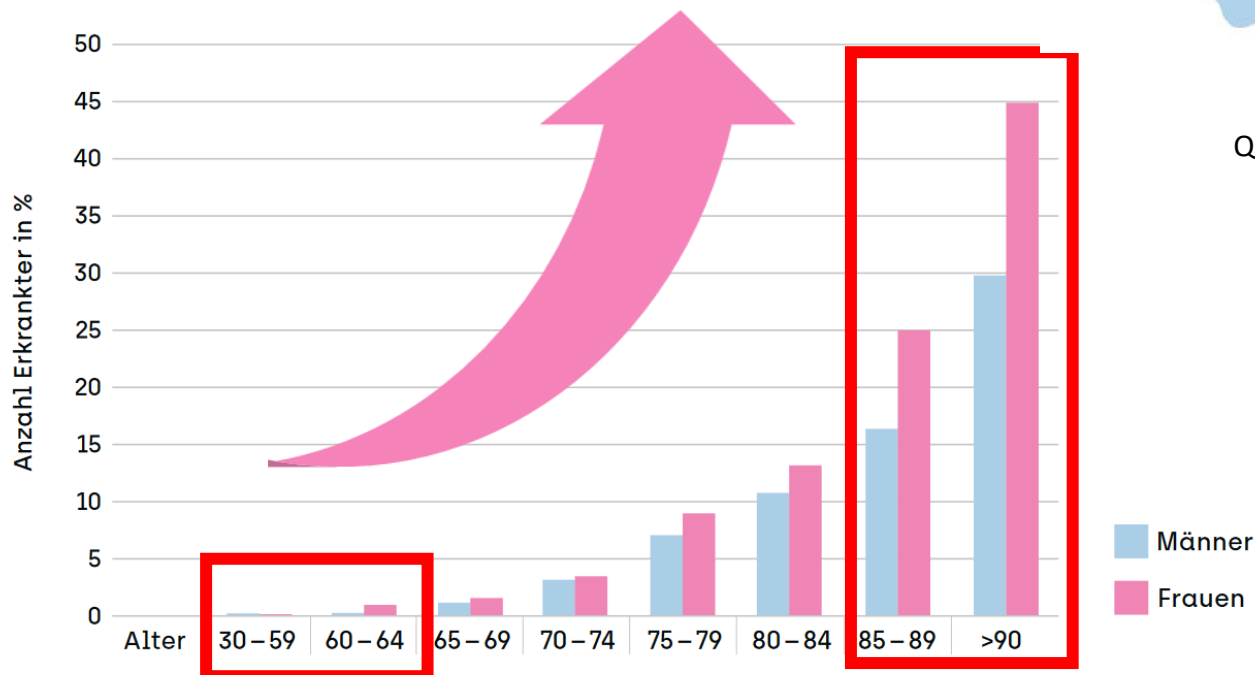
150'000 Menschen mit Demenz

- In der Schweiz erkranken **jährlich 32'200 Menschen neu, d.h. alle 16 Minuten** eine Person
- 450'000 weitere Personen sind täglich mit Demenz konfrontiert.

/ Menschen mit Demenz in den Kantonen

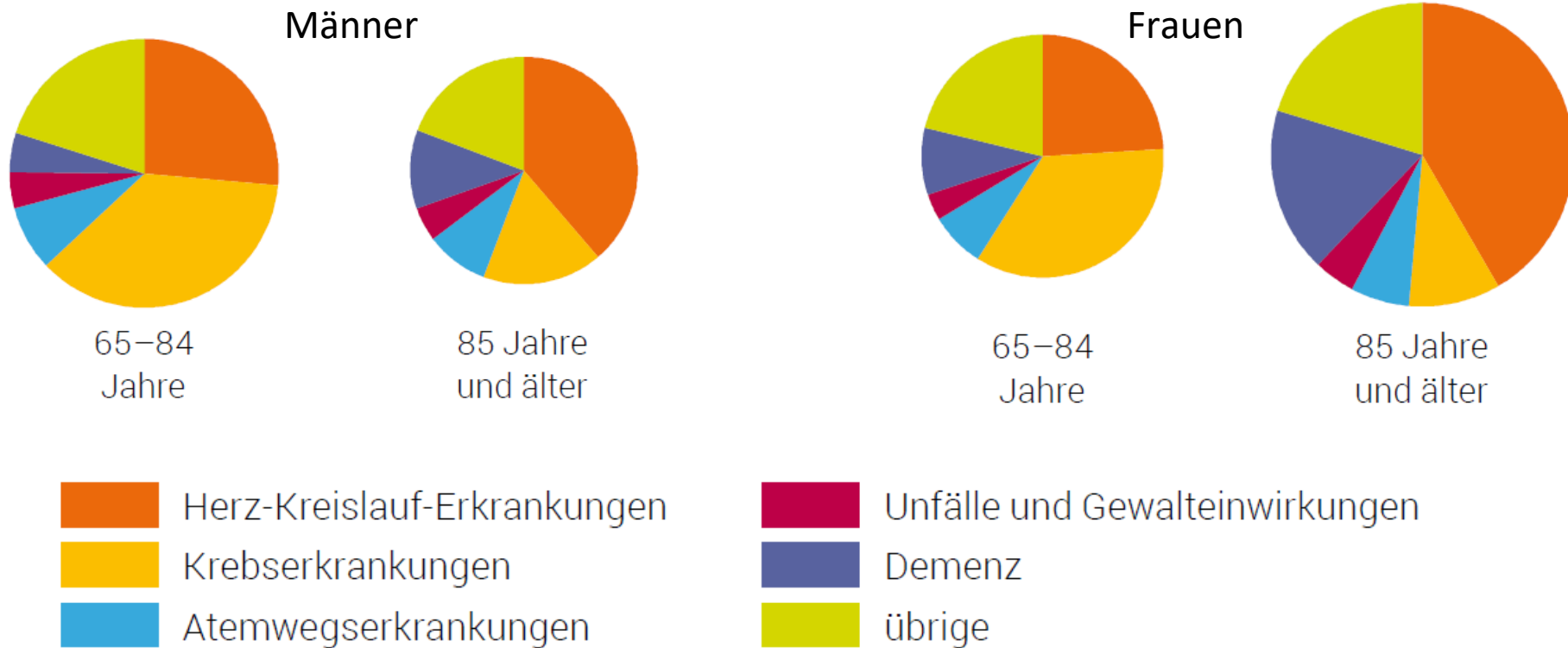


/ Menschen mit Demenz nach Alter



Quelle: Alzheimer Schweiz:

Todesursache Demenz



Die Flächen sind proportional zur absoluten Zahl der Todesfälle.

Quelle: BFS 2021

Weltweit auf Platz 7!

Wichtige Zahlen und Fakten

- Rund **die Hälfte der Erkrankten** hat keine fachärztliche Diagnose
- Pro erkrankte Person sind eine bis drei Angehörige mitbetroffen
- Bis 2050 werden voraussichtlich **350 00** Menschen erkranken, denn der grösste Risikofaktor ist das Alter

➤ Das Risiko steigt mit zunehmenden Alter:

65+: 9%

85+: 30%

- **67 Prozent** der Menschen mit Demenz sind Frauen



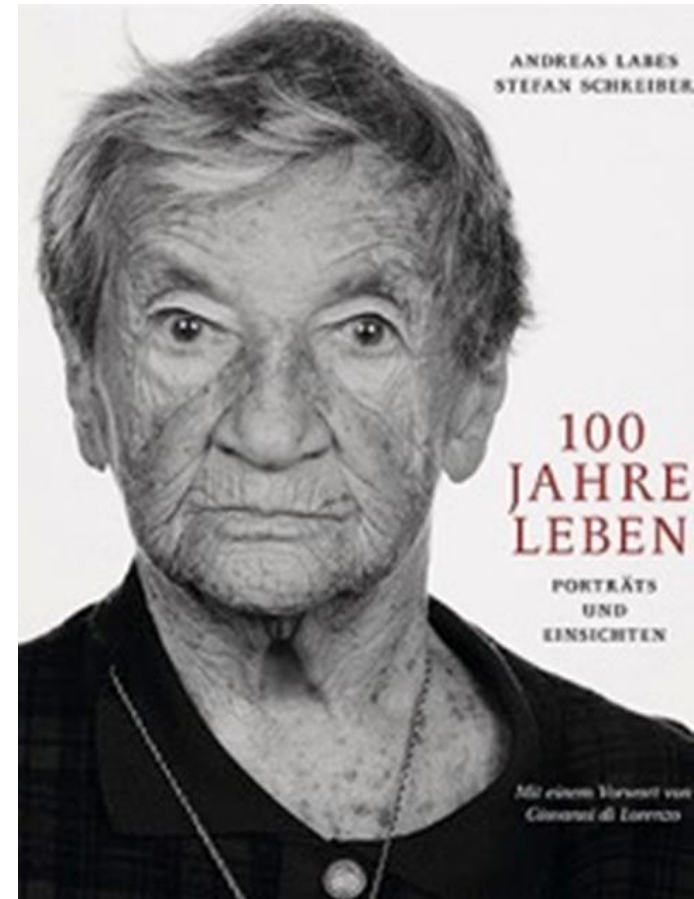
100 Jahre – keine Seltenheit mehr

100 Jahre und mehr:



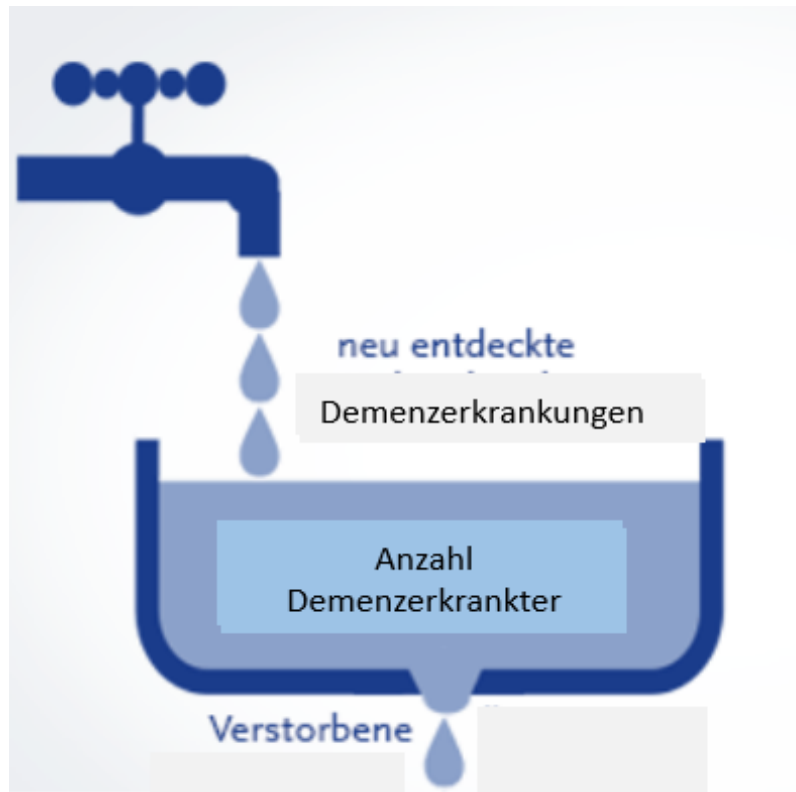
2010:	199	1055
2019:	299	1387
2021:	342	1546

Quelle: BFS 2021



Zu- oder Abnahme der Fallzahlen?

Definition



= Inzidenz

= Prävalenz

= Mortalität

→ Trotz sinkender Neuerkrankungsrate kann die Anzahl der Erkrankten steigen (längeres Leben mit der Erkrankung, bzw. geringere Mortalitätsraten)

Normale Vergesslichkeit oder Demenz?

Jeder vergisst mal etwas und erinnert sich dann wieder.

Jeder vergisst mal eine Telefonnummer, aber er kann sie nachschauen.

Viele Menschen vergessen unwichtige Fakten eines Geschehnisses.

Viele haben mit der Bedienung eines neuen Gerätes am Anfang Schwierigkeiten.

Menschen mit einer (Alzheimer) Demenz **vergessen häufig, erinnern sich nicht mehr und stellen immer wieder die gleichen Fragen**, obwohl sie die Antwort schon (mehrfach) erhalten haben.

Ein fortgeschritten Erkrankter **weiss nicht mehr, was diese Nummern bedeuten** und was er mit ihnen machen kann. **Die Fähigkeit zur Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten und -strategien geht zunehmend verloren.**

Menschen mit einer Alzheimer Demenz **erinnern sich weder an die Geschichten noch an die Geschehnisse selbst.**

Menschen mit Demenz können in frühen Phasen z.B. ein Essen kochen, **vergessen dann aber möglicherweise, es zu servieren oder dass sie es überhaupt gekocht haben. Mit Neuem kommen sie nicht mehr zurecht.**

Demenzerkrankungen...

... werden mit höherem Alter wahrscheinlicher
...betreffen Frauen mehr als Männer
... werden aufgrund des demographischen
Wandels häufiger in Zukunft!

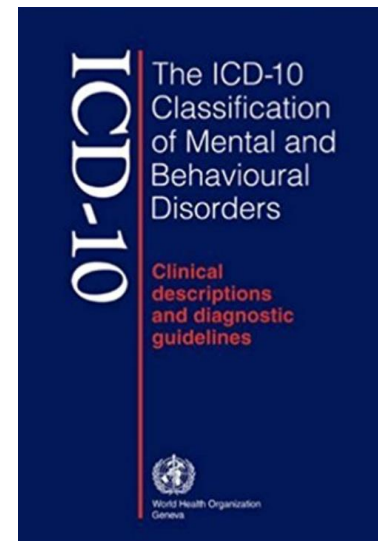
**Wissen → Verstehen →
Handeln**

Überblick

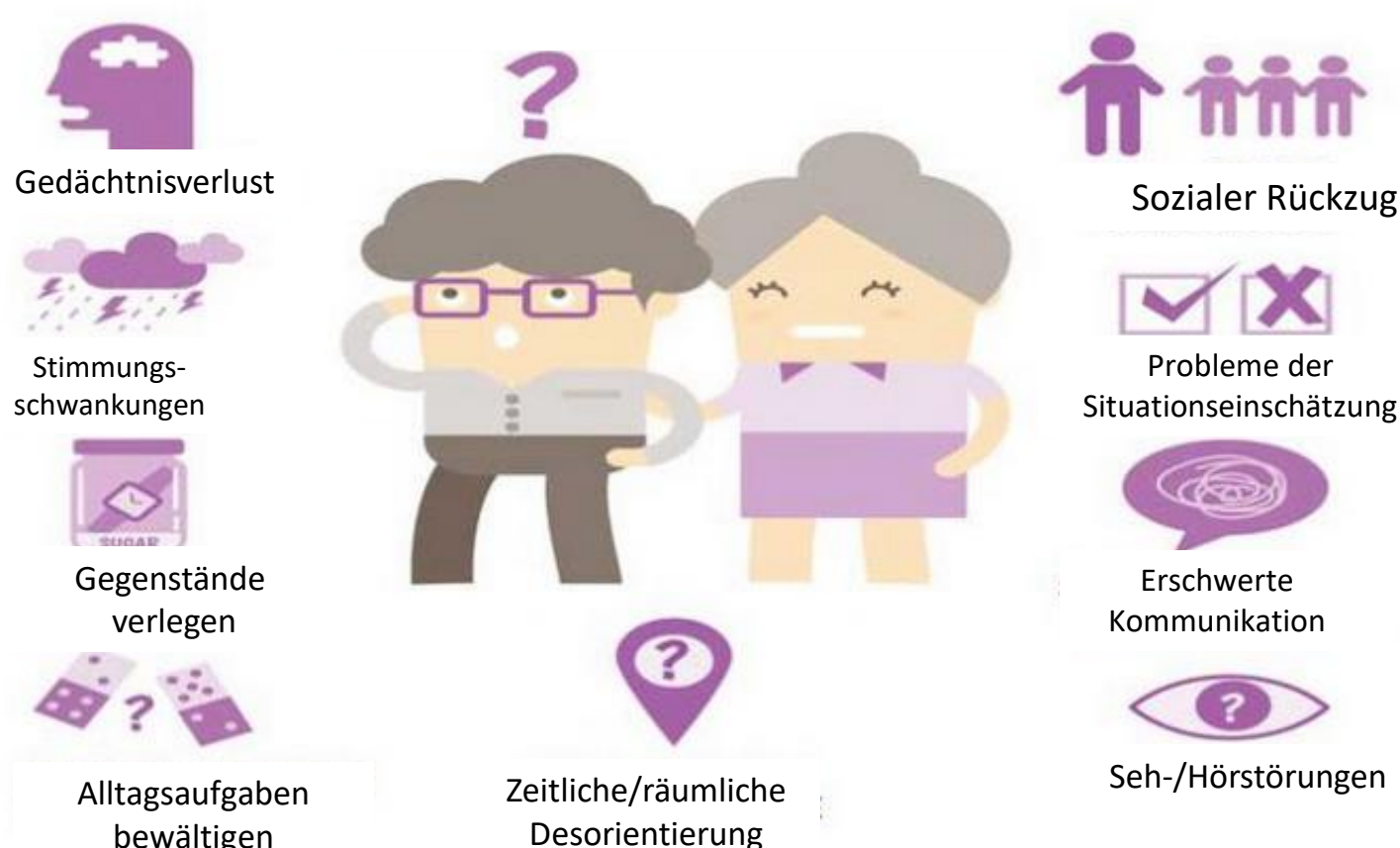
- Demenz oder Alzheimer?
- Zahlen und Fakten zu Demenz
- **Bedürfnisse der Betroffenen**
- Das Bild von Demenz in der Öffentlichkeit
- Wie geht es dir? Ausdruck ohne Worte
- Empfehlungen zur Begleitung

Diagnostische Kriterien ICD-10 (F00 - F03)

1. Störung höherer kortikaler Funktionen, einschliesslich Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernfähigkeit, Sprache, Sprechen, Urteilsvermögen
2. Dauer der Symptome 6 oder mehr Monate
3. Beeinträchtigung der Alltagsfunktionen
4. Keine Störung des Bewusstseins
5. Störungen des Sozialverhaltens oder der Motivation



Alltagspraktische Auswirkungen



Nicht-kognitive Verhaltenssymptome sind die grösste Belastung für Familienangehörige

Stadien des Krankheitsverlaufs

/ Leichte Demenz

Kognitive Einschränkungen, aber noch wenig ausgeprägt:

- Vergessen von aktuellen Ereignissen oder neuen Informationen
- beeinträchtigte zeitliche und örtliche Orientierung
- erschwerte Bewältigung des Alltags

Viele Menschen mit Demenz tendieren dazu, sich zurückzuziehen. Sie leben zu Hause, manchmal sogar allein, und sind auf **punktu-elle Hilfe** angewiesen.

/ Mittelschwere Demenz

Stärkere Einschränkungen, dazu können auftreten:

- Angst, Unruhe, Ruhelosigkeit und Umherwandern
- Aggression und Wut, Überreaktion und Panik
- Wahnvorstellungen und Halluzinationen
- Depression, Rückzug und Stimmungsschwankungen
- **Misstrauen, Weglaufen**

Menschen mit Demenz können noch zu Hause leben, brauchen aber **täglich Hilfe und Betreuung**.

/ Schwere Demenz

Ausgeprägte Beeinträchtigungen:

- kaum verbale Kommunikation
- Bewegungsstörungen
- Inkontinenz

Menschen mit Demenz brauchen **rund um die Uhr Pflege und Betreuung**.

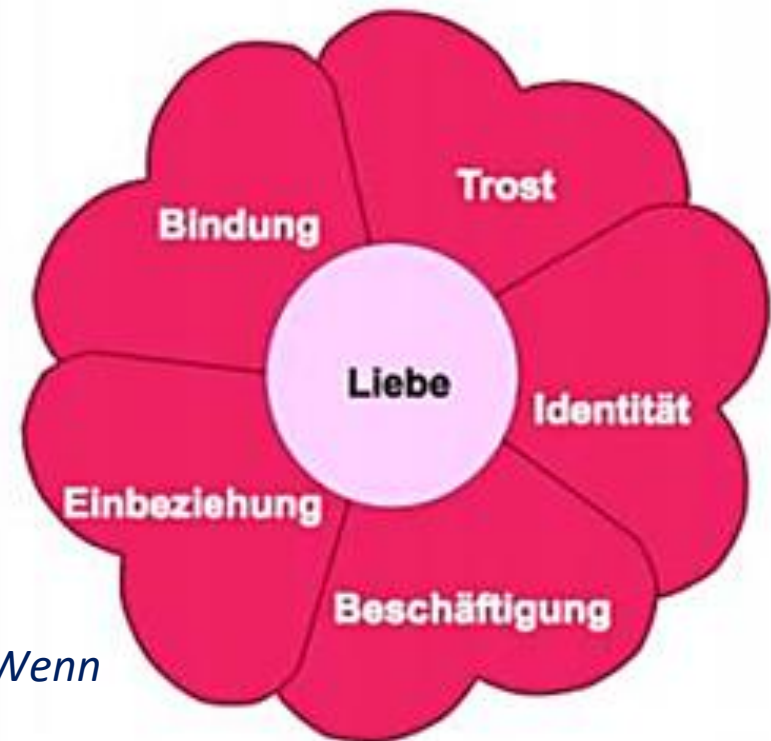
Bedürfnisse von Menschen mit Demenz

Die Erkrankten merken selbst, dass etwas mit ihnen nicht in Ordnung ist.

- Verunsicherung
- Verlust des Selbstwertgefühl
- Sorge
- Angst

«Es war wie eine Ohrfeige und gleichzeitig auch eine Erleichterung»

«Wenn man Krebs hat, haben die Leute Mitleid. Wenn man an Demenz erkrankt, bekommen sie Angst».



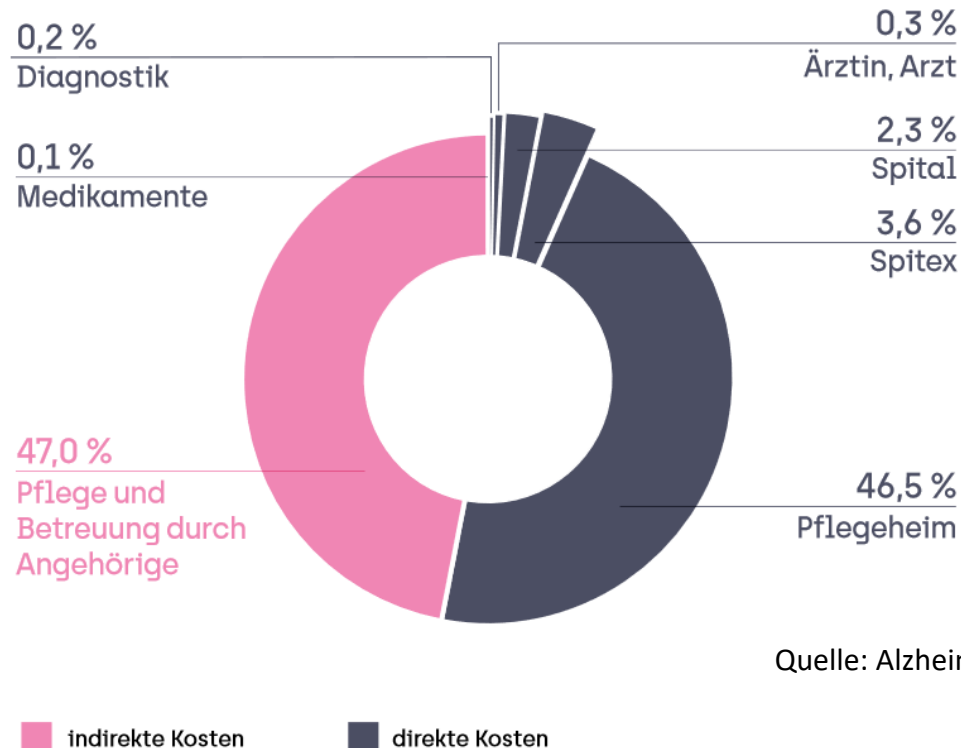
Menschen mit Demenz fordern uns auf, unsere Vorstellung von Pflege zu überdenken, denn sie leben in einer Welt, in der ihre Logik nicht mehr die unsere ist!

Quelle: Tom Kitwood

Demenzkosten in der Schweiz

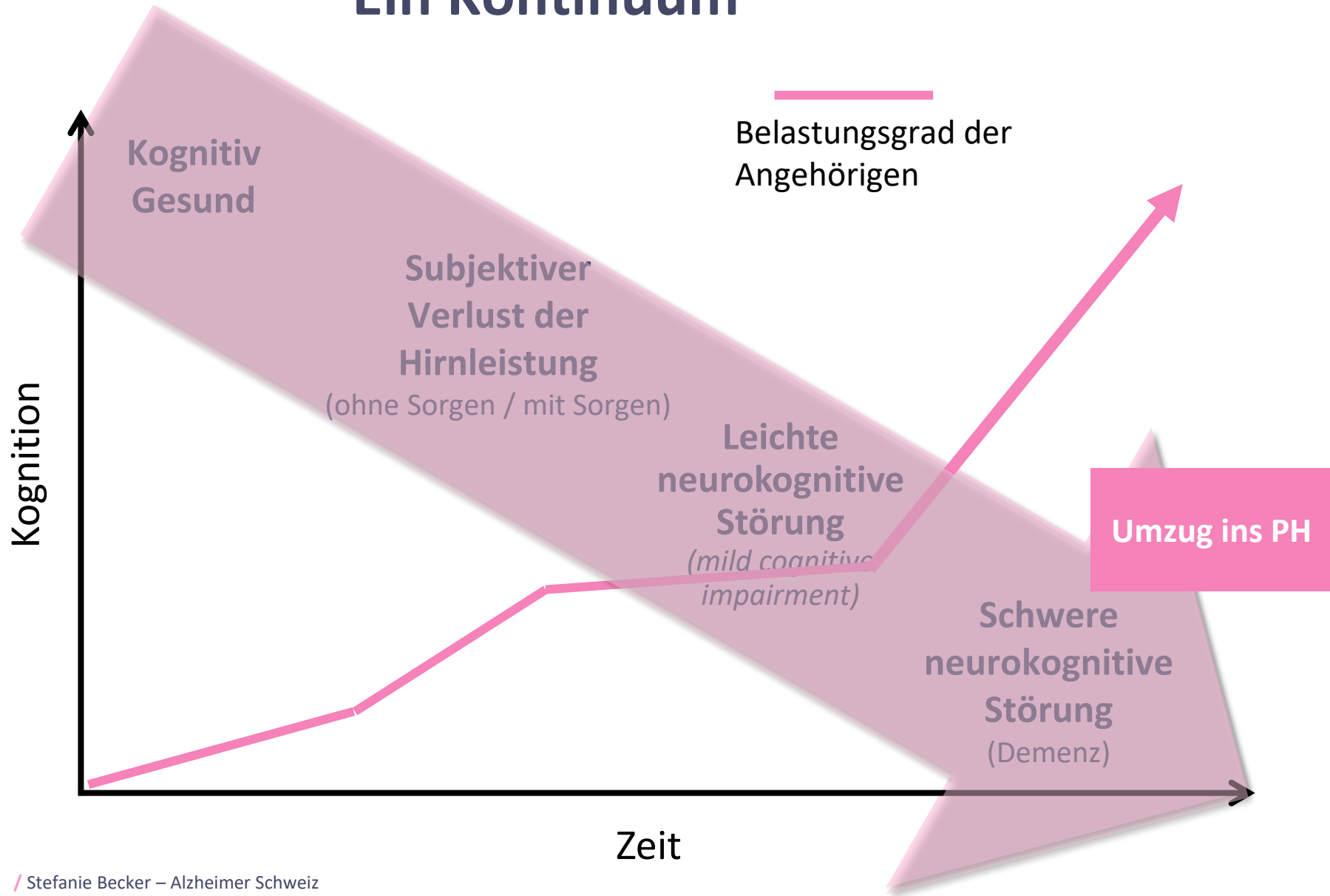
11,8 Milliarden Franken jährlich, davon 5,5 Mrd. indirekt durch Angehörige

/ Aufteilung der Demenzkosten in Prozent



Quelle: Alzheimer Schweiz

Ein Kontinuum

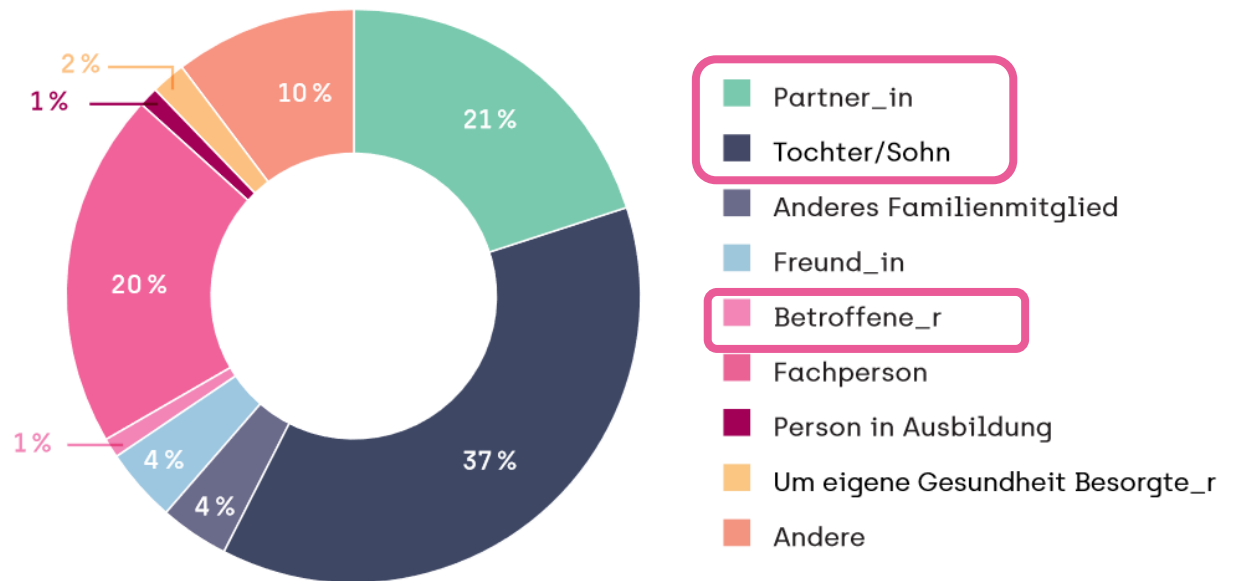


Auswirkungen auf pflegenden Angehörige

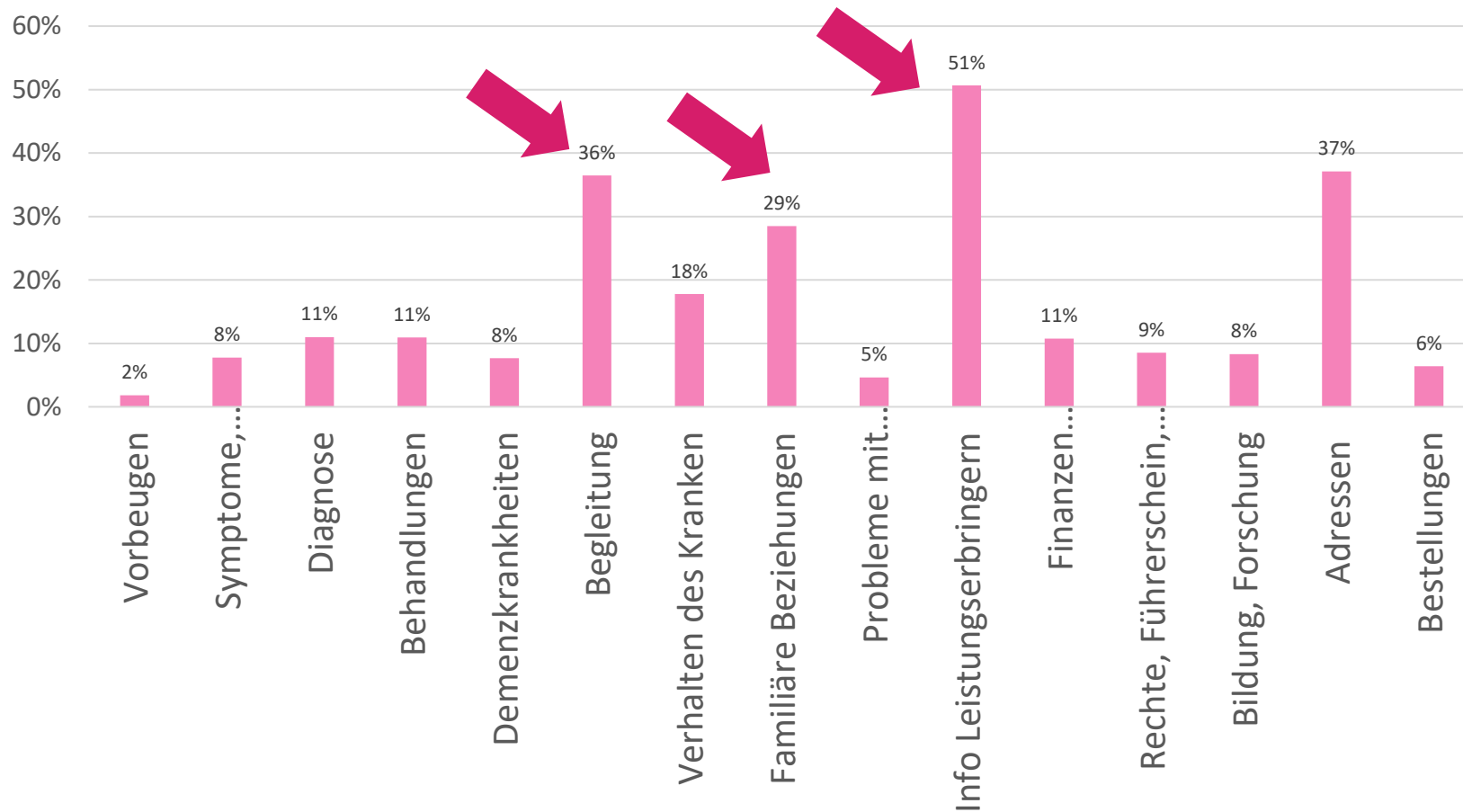
- **Verhältnis zur erkrankten Person:** Rollenwechsel (Ehe, Familie, Freundeskreis, usw.), Verlust der Beziehung, Veränderung
- **Körperlich:** Müdigkeit, Verletzungen infolge Fehlinterpretation der Situation, Erschöpfung, Depression, somatische Krankheiten
- **Emotional:** Machtlosigkeit, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Angst, Traurigkeit, Wut, Scham, Ekel, deuil blanc
- **Reaktion:** Rückzug, Vernachlässigung, Resignation, Misshandlung, Heimeinweisung

Das nationale Alzheimer-Telefon

- 058 058 80 00
- Montag-Freitag : 8 Uhr bis 12 Uhr – 13 Uhr 30 bis 17 Uhr
- Deutsch, französisch, italienisch
- Anonym, vertraulich, Datenschutz
- Spendenfinanziert
- In 2021: rd. 3'000 Beratungen

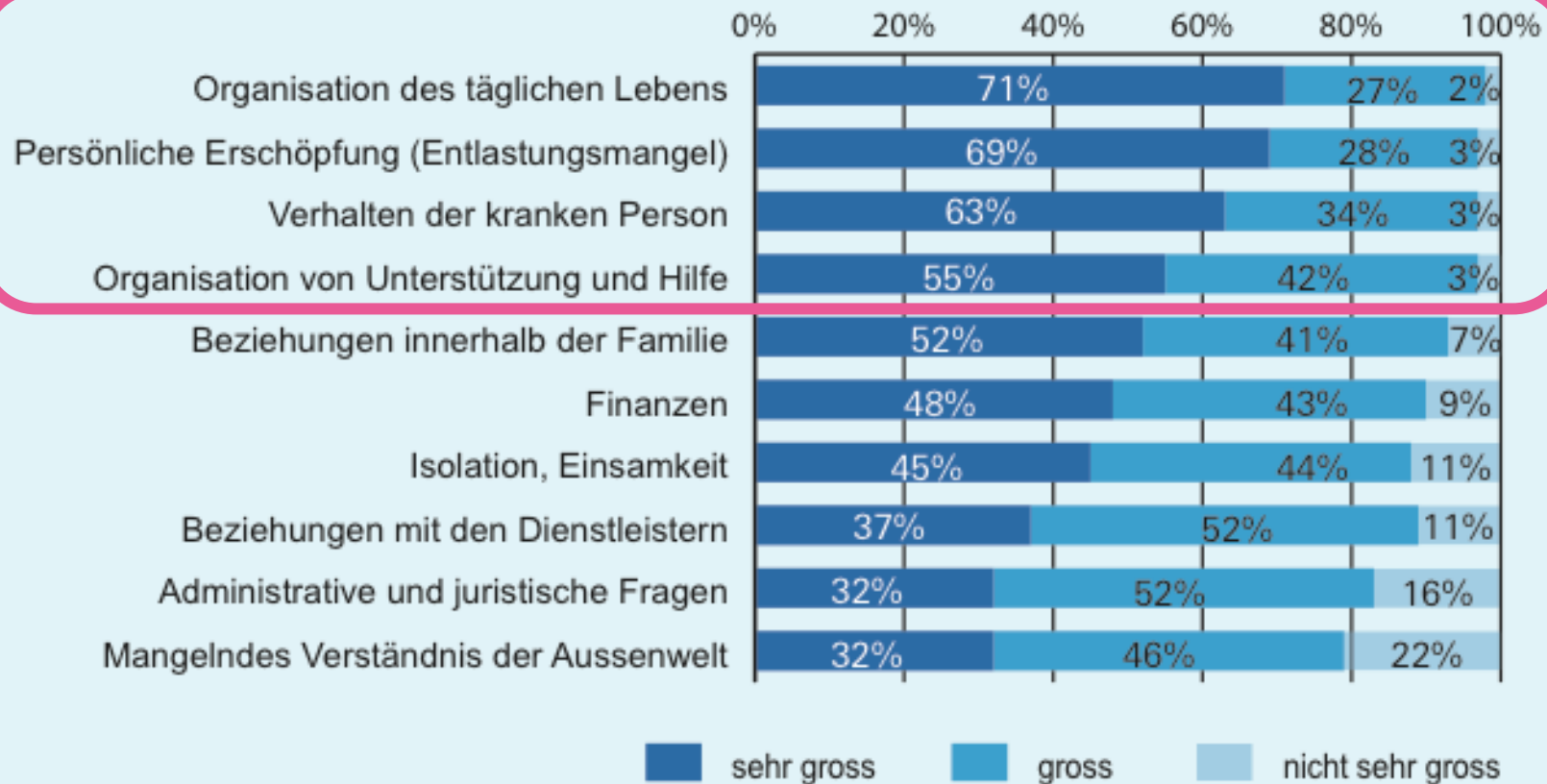


Das nationale Alzheimer-Telefon: Die Themen



Quelle: Alzheimer Schweiz (2019)

Wichtigkeitsgrad folgender Probleme für pflegende Angehörige:



Gesundheit der pflegenden Angehörigen

- **Psychische Gesundheit:** 40% leiden an Angstzuständen, 25% an klinischer Depression, mehr als 50% zeigen depressive Symptome.
- **Physische Gesundheit:** chronische Müdigkeit, Schmerzen (Rücken, Schulter, Gelenke, Muskeln und Skelett), Magen- und Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, usw.
- 46% mehr **Arztkonsultationen**
- 70% mehr **Medikamentenverschreibungen**
- **Morbidität:** deutlich höher als bei gleichaltrigen Personen, die keine Betreuung eines/einer Angehörigen leisten müssen

Bedürfnisse der Angehörigen nicht vergessen

- Bedürfnis, **gehört** zu werden
- Notwendigkeit zu **verstehen**
- **Informiert** zu sein
- Bedarf an **Unterstützung**
- Sie müssen ihre **Batterien aufladen**



Selbstpflege



- Hilfe suchen und annehmen
- Freie Zeit für sich regelmässig einplanen
- Mit Freunden abmachen
- Entlastungsangebote nutzen
- ...

Menschen mit Demenz...

...verändern krankheitsbedingt ihr Verhalten

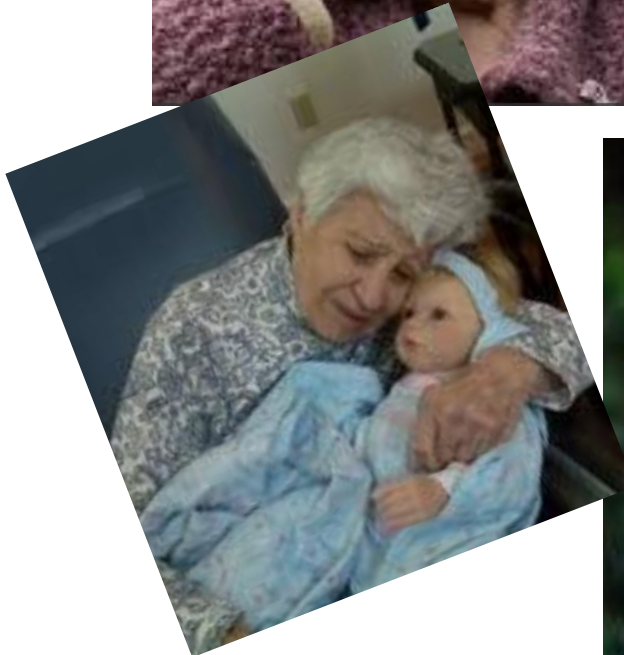
...benötigen Alltagshilfe aber auch emotionale Unterstützung

...sind krank, ihre Angehörigen immer mit betroffen!

Überblick

- Demenz oder Alzheimer?
- Zahlen und Fakten zu Demenz
- Bedürfnisse der Betroffenen
- **Das Bild von Demenz in der Öffentlichkeit**
- Wie geht es dir? Ausdruck ohne Worte
- Empfehlungen zur Begleitung

Das öffentlich Bild in den Medien



Der Fall Gunter Sachs

«Gunter Sachs hat sich am Samstag erschossen. Sein Motiv war offenbar eine ausweglose Erkrankung. Medienberichten zufolge litt Sachs unter Alzheimer. Der Lebemann wollte mit seinem Suizid wahrscheinlich verhindern, dass er zum Pflegefall wird. Aufgrund der **unwürdigen Zustände unter denen Demenz-Erkrankte zuweilen gehalten werden**, ist dies mehr als verständlich.»

dailytalk.ch (8. Mai 2011)



Denn auch das ist Demenz!



Mit Demenz kann...

... das Leben noch selbständig sein

... Lebensfreude erlebt und Aktivität ausgeübt werden!

ABER... dafür brauchen die Erkrankten unsere Unterstützung!

Überblick

- Demenz oder Alzheimer?
- Zahlen und Fakten zu Demenz
- Bedürfnisse der Betroffenen
- Das Bild von Demenz in der Öffentlichkeit
- **Wie geht es dir? Ausdruck ohne Worte**
- Empfehlungen zur Begleitung

Kommunikation – mehr als Worte

Die Kommunikation mit einer Person mit Demenz orientiert sich an ihrem Gefühlserleben im Hier und Jetzt. Das Interesse an der Welt des Anderen, Kreativität, Wertschätzung und Anerkennung der Fähigkeiten des Gegenübers ist die person-zentrierte Haltung.



Jedes Verhalten von Menschen mit Demenz hat **einen Grund** – auch wenn er für uns auf den ersten Blick nicht erkennbar ist.

Gute Kommunikation, angemessener Umgang mit den Erkrankten ist vor allem eine Frage der Haltung!

Zugangswege zur Person mit Demenz

- Sprache
- Biografie
- Emotionen



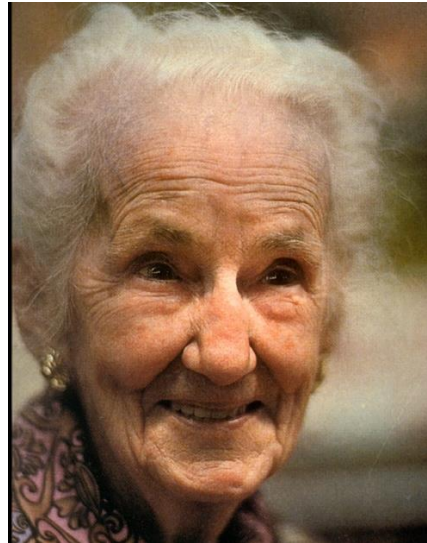
Die richtige Sprache «sprechen»

Welche Sprache sprechen alle Menschen der Welt?

→ Körpersprache,
mimischer Ausdruck



Körpersprache und Emotionen



Bildquelle: Becker et al. 2010



Emotionsfähigkeit als Grundlage von Wohlbefinden

Emotionsfähigkeit Demenzkranker bleibt erhalten, auch wenn kognitive und funktionale Fähigkeiten verloren gehen (z.B. Sprachverständnis, Sprechen)

Demenzkranke sind in der Lage ihre momentane Stimmungslage auszudrücken

Dies geschieht oft «ungefiltert» (verbal, nonverbal und paraverbal), da das Wissen um soziale Normen verloren geht.



Lebensqualität bei Demenz...

... kann auf Basis des individuellen emotionalen Ausdrucks erkannt werden

... braucht ein Umfeld mit gutem «Sprachverständnis»!

Voraussetzung dafür sind Zeit und Geduld !

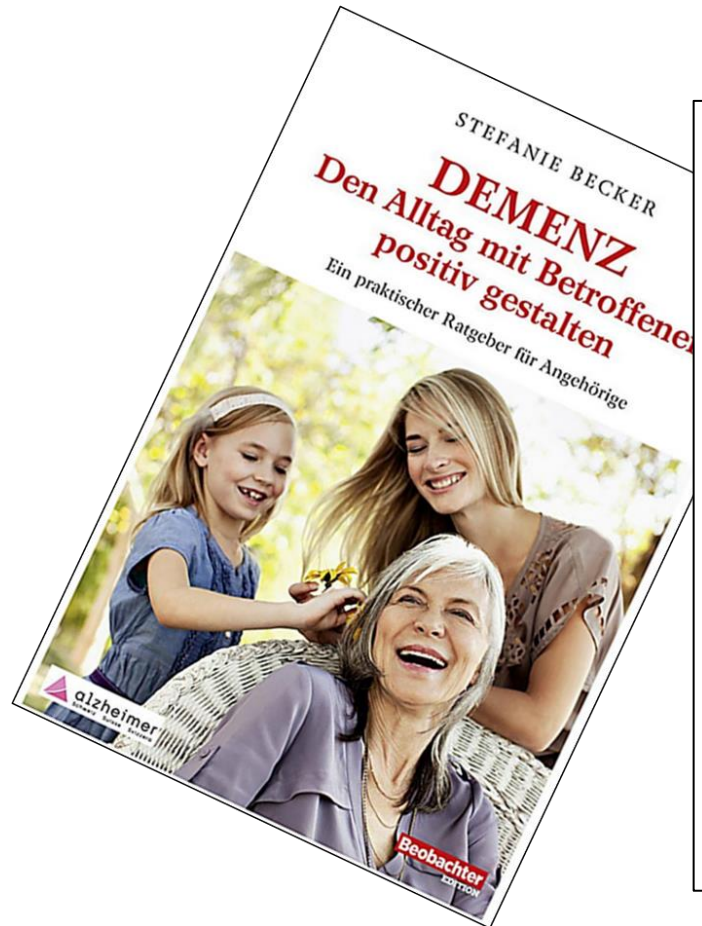
**Wissen → Verstehen →
Handeln**

Überblick

- Demenz oder Alzheimer?
- Zahlen und Fakten zu Demenz
- Bedürfnisse der Betroffenen
- Das Bild von Demenz in der Öffentlichkeit
- Wie geht es dir? Ausdruck ohne Worte
- Empfehlungen zur Begleitung
- Technische Hilfsmittel

Information, Beratung und Alltagstipps

www.alz.ch und Alzheimer Telefon 058 08 80 00 (kostenlos!)



alzheimer
Schweiz Suisse Svizzera

Abklärung und Diagnosestellung

Bei Anzeichen einer verminderten Gehirnleistung empfiehlt sich eine Abklärung beim Hausarzt. Sind die Resultate auffällig oder unklar, sollte eine weitere, interdisziplinäre, Abklärung stattfinden – meist in einer Memory Clinic. Eine möglichst frühe Abklärung bringt Klarheit und hilft, die Veränderungen zu verstehen, eine Behandlung einzuläutern und besser mit der Demenz zu leben.

Eine Demenzerkrankung äussert sich durch die dauernde Beeinträchtigung von zwei oder mehreren kognitiven Fähigkeiten des Gehirns, die sich zunehmend auf die Aktivitäten im Alltag oder im Beruf auswirken. Sie kann vielerlei Ursachen haben. Folgende Veränderungen gelten als Warnzeichen einer möglichen Demenz:

- Gedächtnisprobleme: Der Person fällt es schwer, sich Namen und andere Informationen zu merken oder Neues zu lernen.
- Weitere kognitive Probleme: Die Person hat Mühe mit der Sprache, mit dem Planen und Durchführen alltäglicher Dinge, mit dem Erkennen von Gegenständen, Personen oder Orten.
- Veränderungen der Persönlichkeit und/oder der Stimmung: Die Person vernachlässigt ihr Aussehen, wirkt antriebslos oder unruhig; sie trifft ungewöhnliche Entscheidungen.
- Sozialer Rückzug: Die Person zieht sich zurück und nimmt kaum mehr am sozialen Leben teil.

Eine Abklärung hilft weiter
Haufen sich die Warnzeichen (siehe oben), so ist eine hausärztliche Abklärung angesagt. Eine frühe Abklärung hat Vorteile:

- Die Abklärung gibt Aufschluss über die Leistung des Gehirns und was das Problem hat.
- Wird bei der Abklärung eine Depression festgestellt, können Ursachen für die kognitiven Probleme (z.B. Depression) behandelt werden, was sich positiv auf die kognitive Leistung auswirkt.
- Bei der Abklärung können weitere gesundheitliche Probleme erkannt werden, die dem Sehvermögen, dem Gehör oder der Medikation entgegenwirken.
- Ist eine Demenzerkrankung festgestellt, kann die Person besser betreut werden.
- Ein früherer Beginn der Abklärung ermöglicht es, die Person besser zu verstehen und zu unterstützen. So kann die Person länger selbstständig planen und leben.



Grundsätzliche Prinzipien der Begleitung von Demenzkranken

- Bereitstellung eines sicheren Umfelds: Routine, Ruhe, Vereinfachung
- Autonomie bewahren: Leistungen unterstützen
- Den Rhythmus des Erkrankten respektieren
- Anleitung geben
- Aufgaben strukturieren und in mehrere Phasen unterteilen

- Kongruent sein
- Verfügbar sein
- Nonverbale Kommunikation entwickeln und einsetzen
- Ein Klima des Vertrauens schaffen
- Die Person bestätigen in ihrem Tun
- Anpassen der Kommunikation



Steigender Unterstützungsbedarf



- Punktuelle Beeinträchtigung des Erinnerungsvermögens
- Hilfebedarf ist auf anspruchsvollere Aufgaben beschränkt

- Orientierungsverlust
- Alltagsaktivität nicht mehr ohne Hilfe möglich



- Selbstbestimmung beachten
- Helfen, nicht bevormunden
- Eigenständigkeit fördern
- Routinen üben



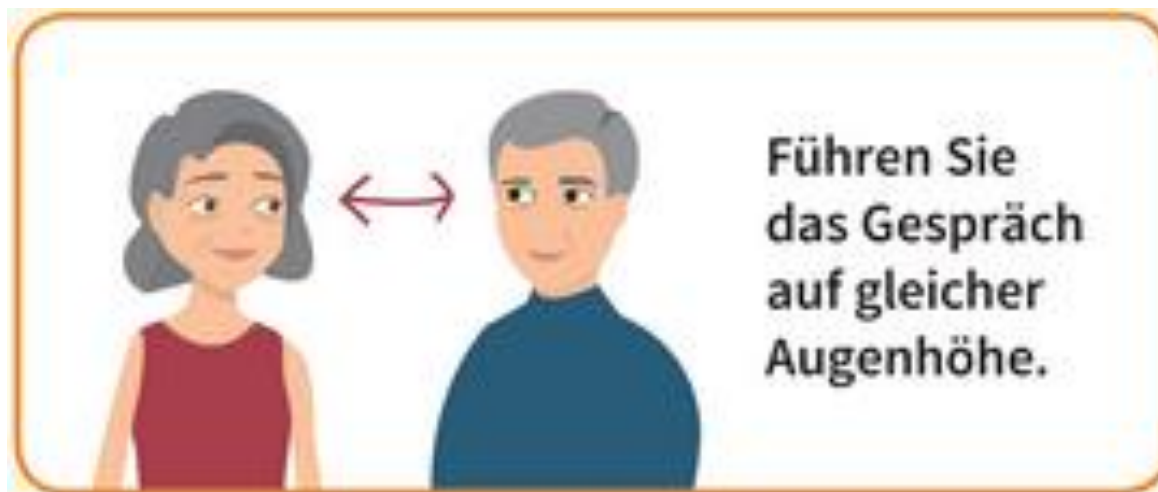
- Zeigen, Vormachen, Benennen
- Anhaltspunkte sichtbar machen
- Kritik vermeiden, Verhalten akzeptieren
- Gleichförmigen Tagesablauf gestalten
- Umgebung ohne Reizüberflutung
- Hilfsmittel nutzen



Merkmale gelungener Kommunikation

«**Augenhöhe**» ist durchaus auch wörtlich gemeint – Setzen Sie sich, suchen und halten Sie Blickkontakt.

Sitzen Sie besser gegenüber voneinander oder zumindest mit offener Körperhaltung.



Gleichzeitige **Berührungen** (z.B. am Arm) hilft Aufmerksamkeit zu halten und schafft Beziehung.



Sowohl die Sprachkompetenz- als auch das Verständnis gehen mit der Zeit verloren:

- Sprechen Sie langsam, in kurzen Sätzen, ohne Fremdworte und verdeutlichen Sie das Gesagte mit **Ton, Mimik und Gestik**.



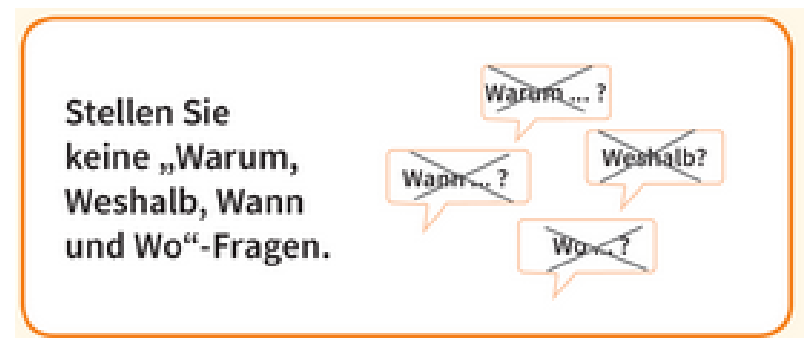
Die Erkrankten bleiben bis ins fortgeschrittene Stadium ihrer Demenz sehr **sensibel für die Stimmung**, Atmosphäre, die sich um sie herum befindet oder auch wie man ihnen begegnet:

- Sind Sie gestresst, überträgt sich das auf die erkrankte Person.
- Angst führt zu Widerständen, was die Situation wiederum verschlechtert.



Menschen mit Demenz können immer nur **eine Sache auf einmal** verarbeiten:

- Für bestimmte Informationen ist eine **ruhige Umgebung** (Lärm, andere Menschen) wichtig, da sonst zu viele Reize auf einmal auf sie einströmen und Konzentration nicht mehr möglich ist. So entsteht schnell Überforderung, was dann auch zu aggressivem Verhalten führen kann.
- Formulieren Sie Fragen so, dass ein einfaches «ja» oder «nein» als Antwort genügt.



Menschen mit Demenz brauchen mehr **Zeit**, um:

- überhaupt zu verstehen, was gesagt wurde
- eine «Antwort zu formulieren»



Eine letzte Bitte

Viele ältere Menschen leben alleine!

Achten Sie auch auf Ihre Nachbarn, Ihre Mitmenschen im Quartier und trauen Sie sich, diese oder auch deren Angehörige anzusprechen!

... Demenz geht uns alle an!



Alleinlebende Menschen mit Demenz

Diagnose Demenz und alleine leben – das ist möglich. Mit entsprechender Hilfe und Unterstützung können Alleinstehende mit Demenz länger zu Hause leben als vermutet. Dieses Infoblatt zeigt praktische Ansätze auf, wie Alleinlebende möglichst lange in der gewohnten Umgebung bleiben können. Diesem Wunsch zu entsprechen, ist nicht ganz einfach, aber machbar.

Alzheimer-Telefon

058 058 80 00



Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit

Postkonto 10-6940-8
IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8
BIC POSFICHBEXXX

Alzheimer Schweiz
Gurtengasse 3
3011 Bern

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



info@alz.ch
www.alz.ch

 **alzheimer**
Schweiz Suisse Svizzera