

„Demenz aktiv begegnen“: im interdisziplinären Dialog

Susanne Johannes
Pflegeexpertin für Menschen mit
Demenz

Inhalt

- Was versteht man unter Demenz?
- Wichtige Fakten über Demenz
- Symptome und Krankheitsverlauf
- Formen von Demenz
- Demenz Diagnostik
- Risikofaktoren und Prophylaxe
- Häufige Fragen zu Demenz
- Therapieansätze
- Gedächtnistraining

Demenz *aktiv*

begegnen

Prominente Betroffene

- **Ronald Reagan (1911 - 2004):**
Offener Brief an die Nation zur Bekanntgabe seiner Alzheimer-Erkrankung (November 1994)
„ ... Ich beginne nun die Reise, die mich zum Sonnenuntergang meines Lebens führt. ...“
- Künstler **Carolus Horn (1921 – 1992):**
Seine Werke veranschaulichen den Verlauf der Demenz auf plastische Weise



Bilder: Konrad u. Ulrike Maurer: Alzheimer und Kunst, „Wie aus Wolken Spiegeleier werden“, Novartis Verlag Nürnberg

Demenz **aktiv**

begegnen

Was ist Demenz?

- Erworbene Störung verschiedener geistiger, emotionaler und sozialer Fähigkeiten, die über die Altersnorm hinausgeht
- Störung von Gedächtnis- und Hirnleistungsfunktionen durch langsam fortschreitenden Untergang von Nervenzellen und Nervenzellkontakten im Gehirn
 - Störung des Denkvermögens und der Denkinhalte
 - Störung des Gedächtnisses
 - Orientierungs- und Sprachstörungen
 - Verändertes Gefühlserleben
 - Störungen der Persönlichkeit und des Sozialverhaltens
- Beeinträchtigt zunehmend Leistungsfähigkeit und Alltagsaktivitäten (Progredientes Demenzsyndrom)
- Symptome müssen min. **6** Monate andauern

Wichtige Fakten über Demenz

- Es gibt verschiedene Formen der Demenz. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Krankheit.
- Demenz tritt vor allem im hohen Alter auf.
- Die Häufigkeit steigt mit dem Alter steil an.
- Die genauen Ursachen sind bislang ungeklärt.
- Hauptmerkmal der Alzheimer-Demenz ist ein zunehmender Gedächtnisverlust: Anfangs vergessen die Patienten Ereignisse aus der nahen Vergangenheit, später weiter zurückliegende. Die ältesten Erinnerungen bleiben daher am längsten erhalten.
- Einer Demenz vorzubeugen ist nicht möglich. Eine gesunde Lebensweise kann jedoch den Ausbruch der Erkrankung verzögern.
- Jeder dritte Erwachsene mit Eltern über 65 Jahren wird einmal mit der Betreuung eines dementen Elternteils konfrontiert sein.

Demenz *aktiv*

begegnen

Wie oft tritt Demenz auf?

- Häufigste psychische Störung in der Altersgruppe der über 60-Jährigen
- Derzeit zwischen 900.000 und 1,3 Mio. Demenz-Erkrankte im mittelschweren bis schweren Stadium
- Pro Jahr ca. 280.000 Neuerkrankungen in Deutschland
- Weltweit ca. 26.Mio. Demenzkranke
- Mehr als 75 % der Betroffenen sind Frauen
- Im höheren Lebensalter ist Demenz die häufigste Ursache von Pflegebedürftigkeit

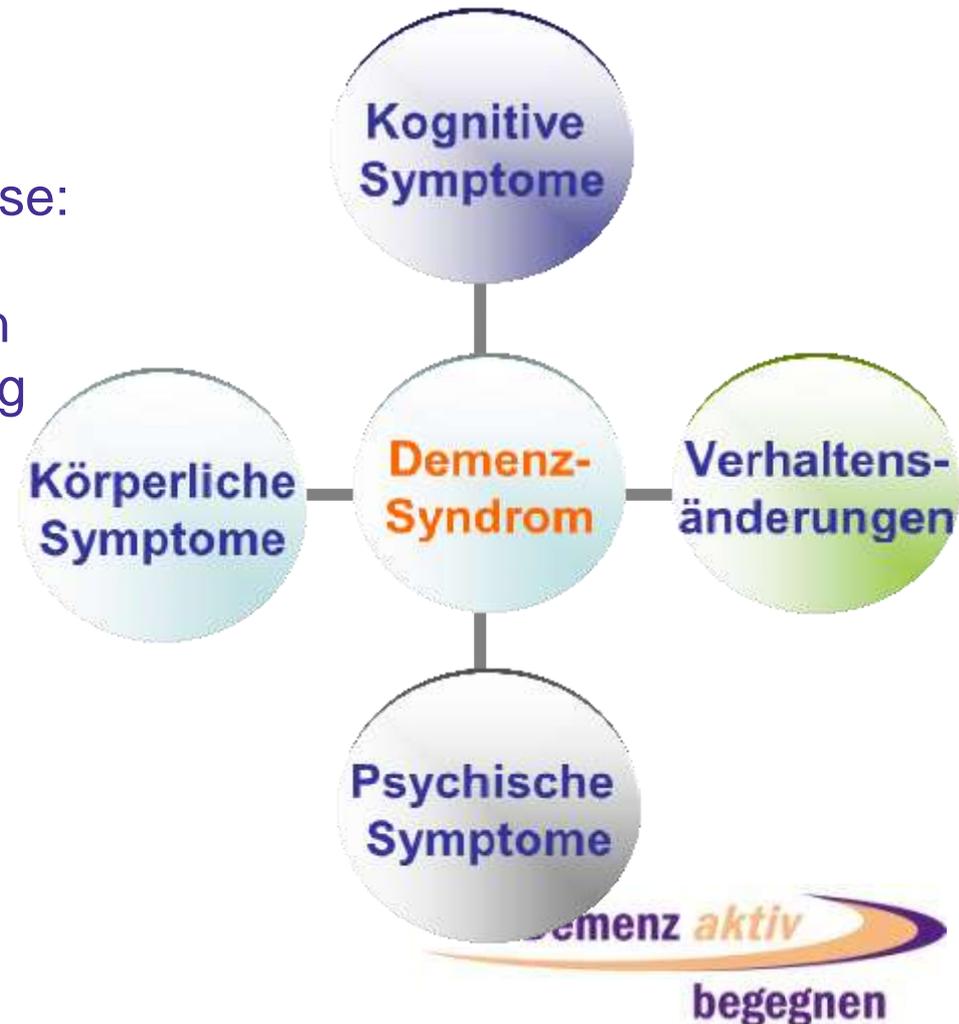
Demenz *aktiv*

begegnen

Demenz - Symptome

Gruppen von
Demenzsymptomen:

- Grundlage für die Diagnose:
Genaue Symptom-
beschreibung im richtigen
zeitlichen Zusammenhang



Symptomgruppe 1

Kognitive Symptome

- Sind bereits im Frühstadium erkennbar und bei allen Demenz-Erkrankungen progredient (fortschreitend)
- Treten zu unterschiedlichen Zeitpunkten auf
- Beispiele:
 - Störungen von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Orientierung
 - Sprachstörungen (Aphasie)
 - Störungen der Handlungsfähigkeit (Apraxie)
 - Störungen des Wiedererkennens (Agnosie)

Demenz *aktiv*

begegnen

Symptomgruppe 2

Psychische Symptome

- Treten regelmäßig bei Demenz-Erkrankungen auf
- Verstärken sich nicht zwingend mit fortschreitender Krankheit
- Beispiele:
 - Unspezifische Angstgefühle
 - Depressive Verstimmungen
 - Verkennungen und Halluzinationen

Symptomgruppe 3

Verhaltensänderungen

- Kennzeichnen akute Verwirrheitszustände und mittelschwere Demenzstadien
- Wichtig ist, erklärbare Auslösersituationen von plötzlichen Verhaltensänderungen ohne äußere Ursache zu trennen
- Beispiele:
 - Unruhe und Rastlosigkeit
 - Aggressivität
 - Sammeln und Verstecken von Gegenständen („Hamstern“)

Symptomgruppe 4

Körperliche Symptome

- Treten je nach Art der Demenz im Früh- oder Spätstadium auf; leiten meist die schwere Krankheitsphase ein
- Ziel der Pflege ist die Stabilisierung des Ist-Zustandes
- Neben Aggressivität und Unruhe sind körperliche Symptome häufigster Grund für eine Übersiedlung in ein Pflegeheim
- Beispiele:
 - Schluck- und Essbeschwerden
 - Schlafstörungen
 - Mobilitätseinschränkungen
 - Inkontinenz

Was sind **frühe** Demenz-Warnhinweise?

- Stimmungs- und Verhaltensänderungen (z. B. Depression)
- „Vergesslichkeit“
- Sprachprobleme (z. B. Wortfindungsprobleme, unkorrekter Satzbau, Verwendung einfacher Füllwörter)
- Probleme mit abstraktem Denken
- Soziale Rückzug

Formen von Demenzerkrankungen (1)

● Primäre Formen

Degenerative Formen

- 1) Alzheimer-Krankheit
- 2) Frontotemporale Demenz (FTD)
- 3) Lewy-Körperchen-Demenz (LBD)
- 4) M. Parkinson

Nicht-Degenerative Formen

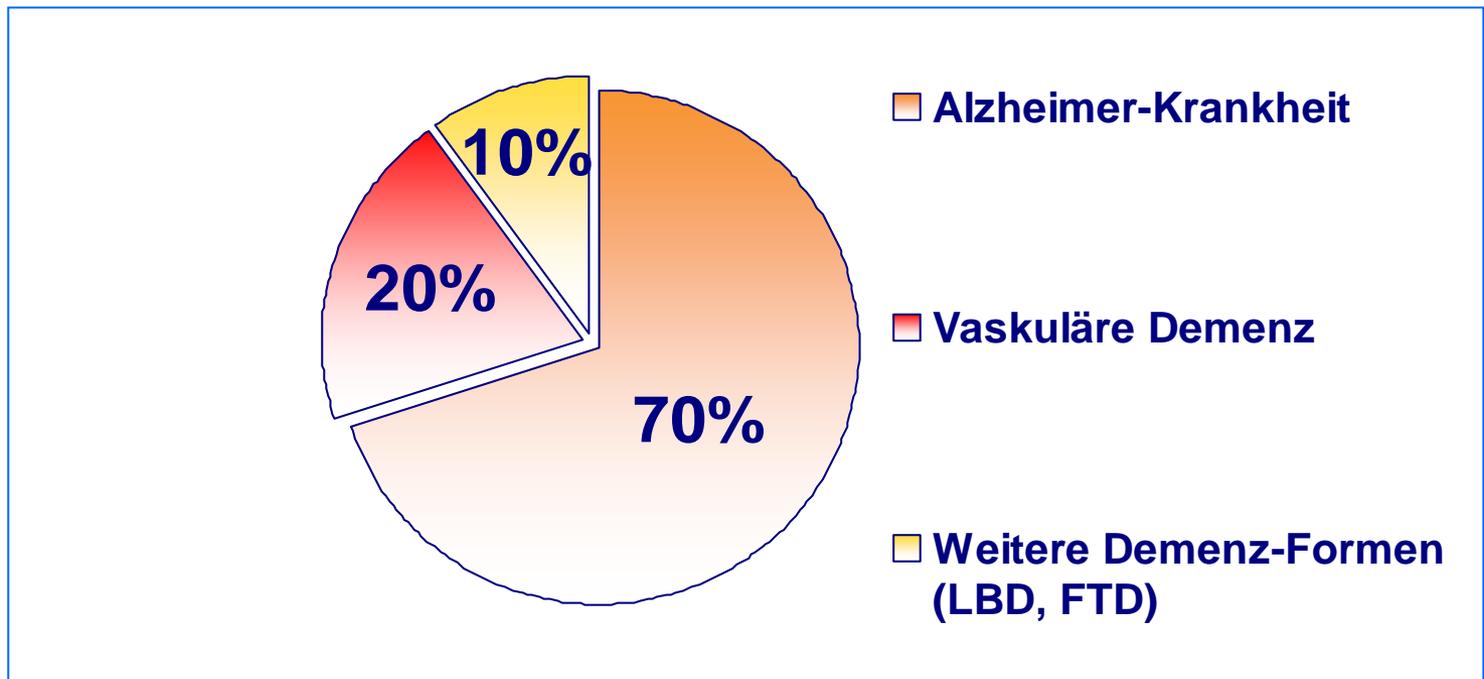
- 1) Vaskuläre Demenz
- 2) Hirntumor
- 3) Schädel-Hirn-Trauma

● Sekundäre Formen

- 1) Cardiovaskuläre Störungen
- 2) Respiratorische Störungen
- 3) Endogene (Stoffwechse-) Intoxikationen
- 4) Exogene (Medikation, Alkohol, ...) Intoxikationen

Formen von Demenzerkrankungen (2)

- Einteilung degenerativer Demenz-Formen nach der Häufigkeit



Alzheimer-Krankheit

- Häufigste Form der Demenz (60 – 70 %)
- 1906 erstmals von Alois Alzheimer beschrieben
- 2 Typen: früher oder später Beginn (Grenze: 65)
- Kennzeichen der Alzheimer-Demenz
 - Langsam schleichender Krankheitsverlauf
 - Beginn mit Merkfähigkeits- und Wortfindungsstörungen, später psychische und körperliche Beeinträchtigung
 - Wichtigster Risikofaktor: Alter
 - Symptome treten erst im letzten Drittel der Erkrankung auf

Demenz *aktiv*

begegnen

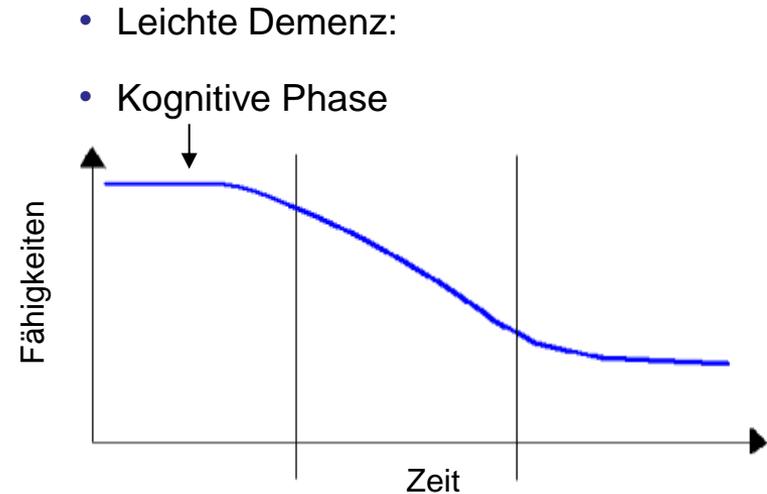
Alzheimer-Krankheit

- Exakte Ursachen noch nicht genau erforscht
- Typische strukturelle Veränderungen im Gehirn:
 - Eiweißablagerungen (β -amyloide Plaques)
 - Bildung fibrillärer Nervenbündel (Tangles aus Tau-Protein)
- Gestörtes Gleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirn (Acetylcholin, Glutamat)
- Betrifft vor allem Gehirnregionen für Gedächtnis, Denkvermögen, Orientierung und Sprache
- Abbauprozess beginnt viele Jahre vor ersten Symptomen
- Genetische Faktoren selten
- Fortschreitender Nervenzelltod, Gehirnatrophie

Krankheitsverlauf bei Alzheimer – Stadium 1

1. Leichte Alzheimer-Demenz – Kognitive Phase

- Verminderte Merkfähigkeit
- Verlegen vertrauter Dinge
- Wortfindungsstörungen
- Vergessen von Terminen
- Stimmungsschwankungen
- Beeinträchtigungen werden nur im intensiven Gespräch deutlich → Betroffene ziehen sich emotional zurück

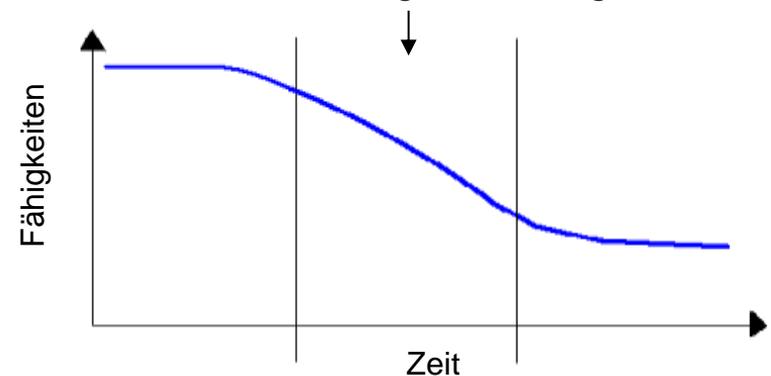


Krankheitsverlauf bei Alzheimer – Stadium 2

2. Mittelschwere Alzheimer-Demenz – Verhaltensänderungen

- Psychische Symptome, z.B. Wahn, Angstzustände
- Vernachlässigung der Körperpflege
- Falsche Wortwahl
- Erste Verhaltensstörungen, z.B. Unruhe, Umherwandern
- Alltägliche Aufgaben können nicht mehr allein bewältigt werden

- Mittelschwere Demenz:
- Störungen im Alltag

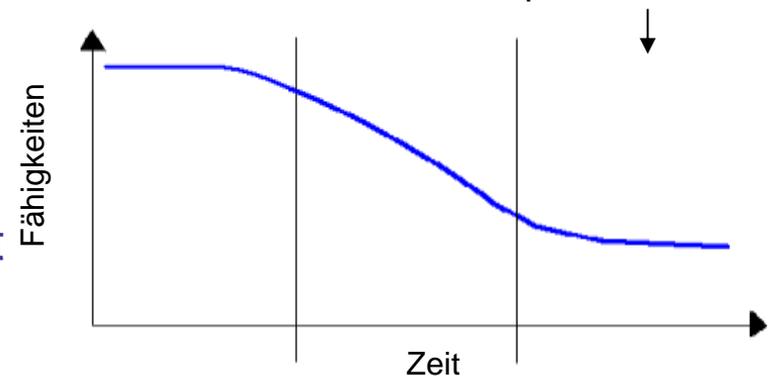


Krankheitsverlauf bei Alzheimer – Stadium 3

3. Schwere Alzheimer-Demenz – Körperliche Beeinträchtigung

- Starke Störungen der Denkfähigkeit
- Der Demenzerkrankte kann nicht mehr alleine essen, sich waschen oder ankleiden
- Zunehmender Sprachverlust
- Harn- und Stuhlinkontinenz
- Schwere Gangstörungen bis hin zur Bettlägerigkeit

- Schwere Demenz:
- Körperliche Störungen

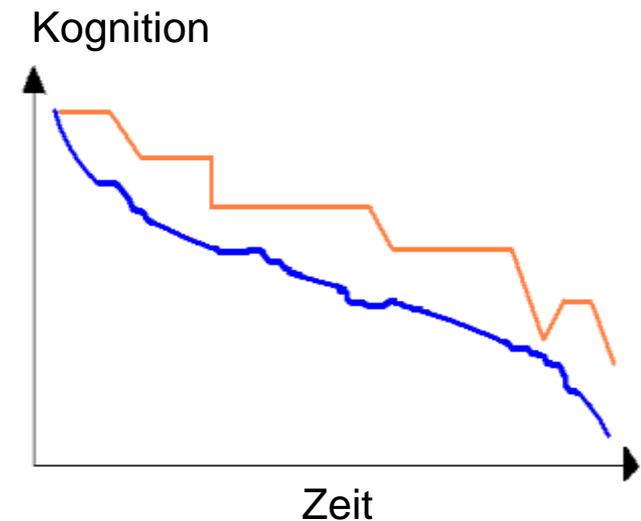


Vaskuläre Demenz

- Zweithäufigste Form der Demenz (15 – 20 %)
- Gefäßbedingte Gehirnschädigungen
- Kennzeichen der vaskulären Demenz
 - Meist plötzlicher Beginn und stufenhafter Verlauf
 - Oft zeitlicher Zusammenhang mit einem Schlaganfall
 - Risikofaktoren: Bluthochdruck, Diabetes mellitus
 - Häufig treten Mischformen aus Alzheimer- und vaskulärer Demenz auf (10 – 20 %)

Vergleich: Alzheimer und vaskuläre Demenz

	Alzheimer-Krankheit	Vaskuläre Demenz
Beginn	Schleichend	Plötzlich
Verlauf	Progredient	Stufenhaft
Gedächtnis	Früh, schwer beeinträchtigt	Leicht beeinträchtigt
Neurologie und Neuropsychiatrie	Lange stabil, unauffällig	Verlangsamt, labil
Gangbild	Lange normal	Früh gestört
Kardiovaskuläre Vorgeschichte	Keine bzw. unauffällig	Risikofaktoren Schlaganfall



— Alzheimer-Demenz
— Vaskuläre Demenz

Frontotemporale Demenz (FTD)

- Abbau von Nervenzellen im Vorderhirnbereich (frontotemporaler Lappen: Stirn, Schläfen)
- Unterschiedliche Ursachen
- Kennzeichen der FTD
 - Schleichender Beginn zwischen 50 und 60
 - Heftige Verhaltensänderungen (z.B. Aggressivität, Maßlosigkeit, Enthemmung) noch vor kognitiven Störungen
 - Oft Verwechslung mit anderen psychischen Erkrankungen
 - Sehr schwierige Pflegesituation

Lewy-Körperchen-Demenz (LBD)

- Spezifische strukturelle Veränderungen im Gehirn
Ablagerung von sog. Lewy-Körperchen, ähnlich wie bei der Alzheimer-Krankheit
- Kennzeichen der LBD
 - Schwankungen der geistigen Leistung
 - Oft detailreiche optische Halluzinationen
 - Leichte Parkinson-Symptomatik (Zittern der Hände, Stürze unklarer Ursache, steife Gelenke)
 - Unverträglichkeit von Antipsychotika (Neuroleptika)

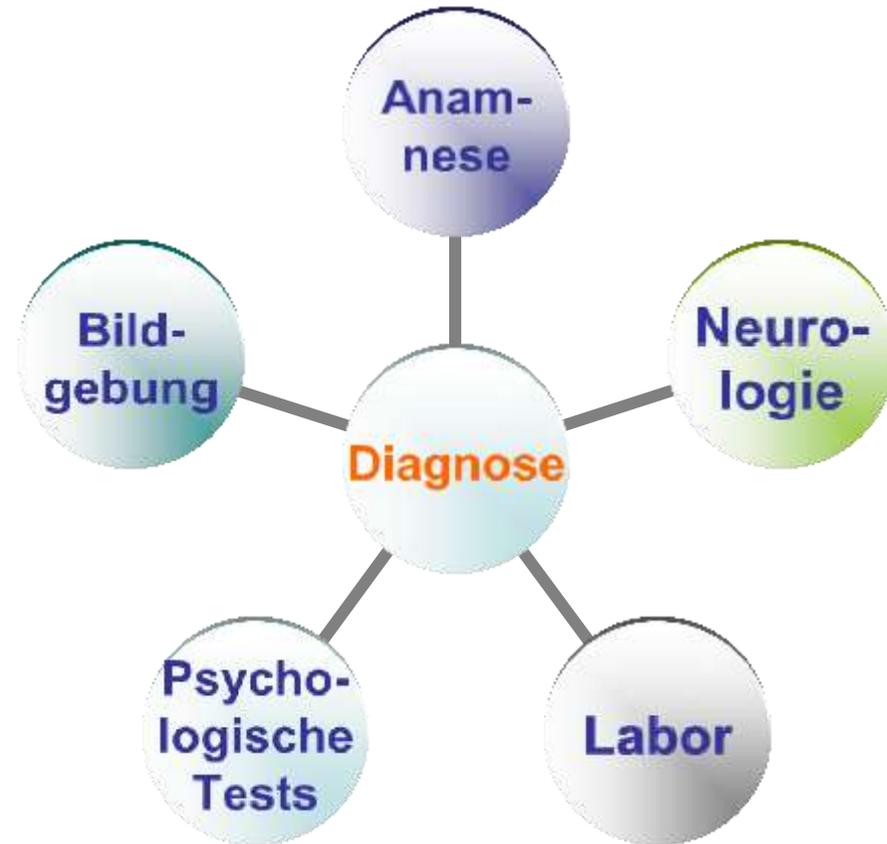
Sekundäre Demenzformen

- Entstehen durch außerhalb des Gehirns liegende Erkrankungen oder Schädigungen
- Meist behandelbar → Früherkennung wichtig

- **Ursachen von sekundären Demenzen**
 - Entzündungen
 - Cardiovaskuläre Störungen
 - Respiratorische Störungen
 - endogene (Stoffwechsel) Intoxikationen
 - exogene (Medikation, Alkohol, ...) Intoxikationen

Demenz – Diagnostik

- Diagnostik einer Demenz
- Fremd- und Eigenanamnese
- Internistische und neurologische Untersuchungen
- Laboruntersuchungen, Biomarker
- Psychologische Leistungstests
- Bildgebung des Gehirns



Demenz *aktiv*

begegnen

Demenz – Diagnostik

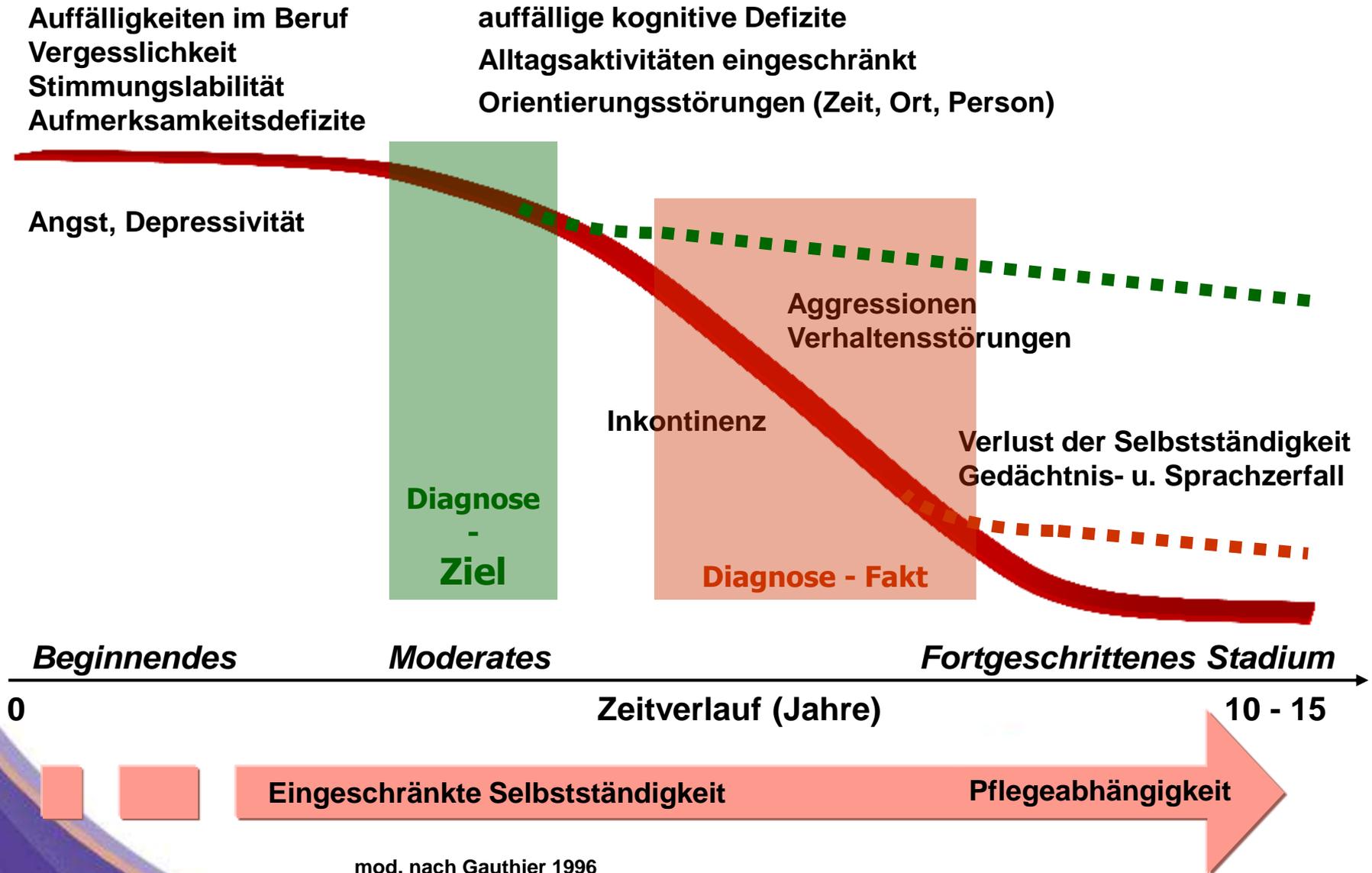
- Psychologische Leistungstests:
 - Testung auf kognitive Störungen, Alltagskompetenz, psychische Begleitsymptome/Verhaltensstörungen
 - Verschiedene Skalen und Fragebögen
 - Wichtig für Verlauf der Kognition: MMST (Mini Mental Status Test)
- Bildgebende Verfahren:
 - Nachweis von Gehirnatrophien, Durchblutungsstörungen und Tumoren
 - Wichtigste Methoden: CCT, MRT, SPECT

Warum eine frühzeitige Diagnose?

Gründe für eine frühzeitige Demenz-Diagnose

- Frühe Diagnose bedeutet in der Konsequenz einer frühen Therapie
 - Erhalt von Lebensqualität für den Betroffenen
 - Kostenreduktion für die Gesellschaft (Vermeidung früher Pflegekosten)
- Zeit für alle Betroffenen
 - sich auf Veränderungen einzustellen
 - Unterstützung und Hilfe anzunehmen
 - an Entscheidungsprozessen aktiv mitzuwirken

Demenz - Verlauf



Folgen von Demenz

Für den Patienten

- Psychische Folgen
- Körperliche Folgen
- Soziale Folgen

Für Pflegende

- Zwiespalt zwischen Beziehungspflege und rechtl. Anforderungen
- Oft Überlastung

Für die Angehörigen

- Angst und Unsicherheit
- Objektive Überlastung
- Subjektive Überlastung

Für die Gesellschaft

- Bewusstsein für die Erkrankung
- Finanzielle Aspekte

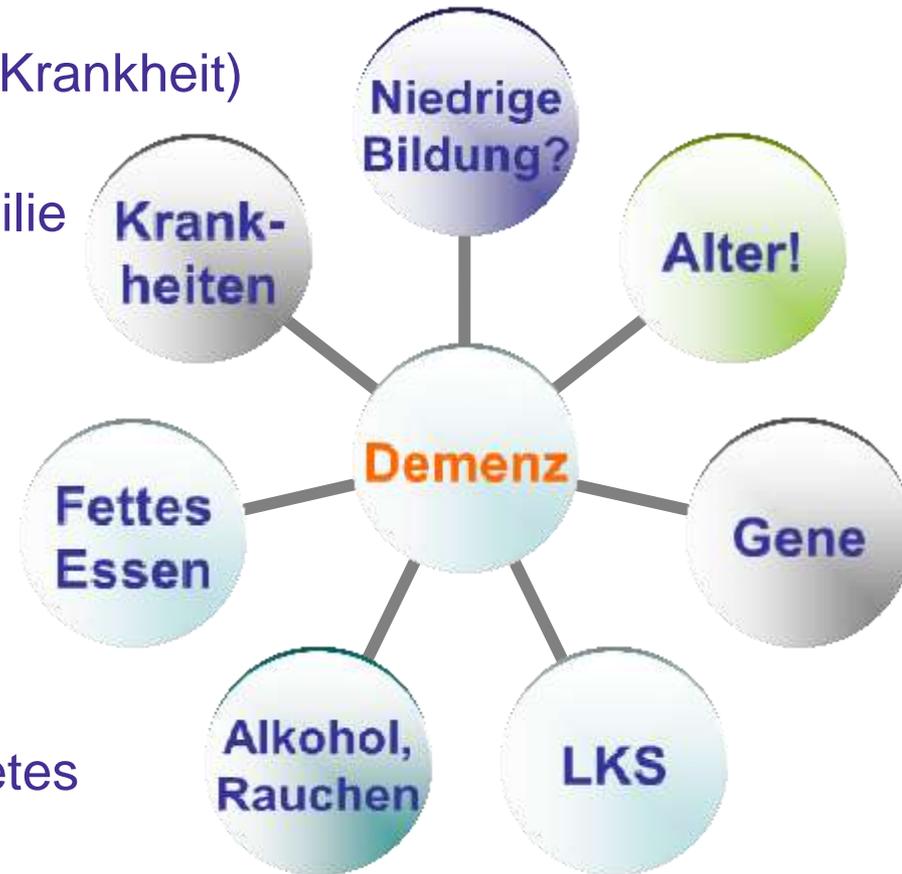
Demenz *aktiv*

begegnen

Welche Risikofaktoren werden angenommen?

Demenz – Risikofaktoren

- Alter! (v.a. für die Alzheimer-Krankheit)
- Genetische Ursachen, Vorerkrankungen in der Familie
- Auftreten von leichten kognitiven Störungen (LKS, engl. MCI)
- Rauchen, hoher Alkoholkonsum
- Fettreiche Ernährung, hoher Blutdruck
- Vorerkrankungen, z.B. Diabetes
- Niedrigere Schulbildung?



Demenz *aktiv*

begegnen

Kann man der Demenz vorbeugen?

Demenz – Prophylaxe?

Thesen:

- Mediterrane Ernährung:
Obst und Gemüse, Fisch,
Rotwein
- Viel Bewegung, z.B. Tanzen
- Höhere Bildung,
kognitives Training
- Positive Lebenseinstellung
- Freundschaften pflegen
- Impfung gegen Alzheimer?
- → „So gesund wie möglich leben!“



Demenz *aktiv*

begegnen

Häufige Fragen zu Demenz

- Ist Demenz erblich?
 - Vereinzelt ja:
Differenzierung zwischen seltener familiärer und häufiger sporadischer Form
- Kann man der Demenz vorbeugen?
 - Konkrete Prophylaxe noch nicht möglich
- Gibt es ein Medikament gegen Demenz?
 - Bisher nur verzögernde Wirkung von Medikamenten:
Intensive Forschung zur ursächlichen Therapie

Demenz



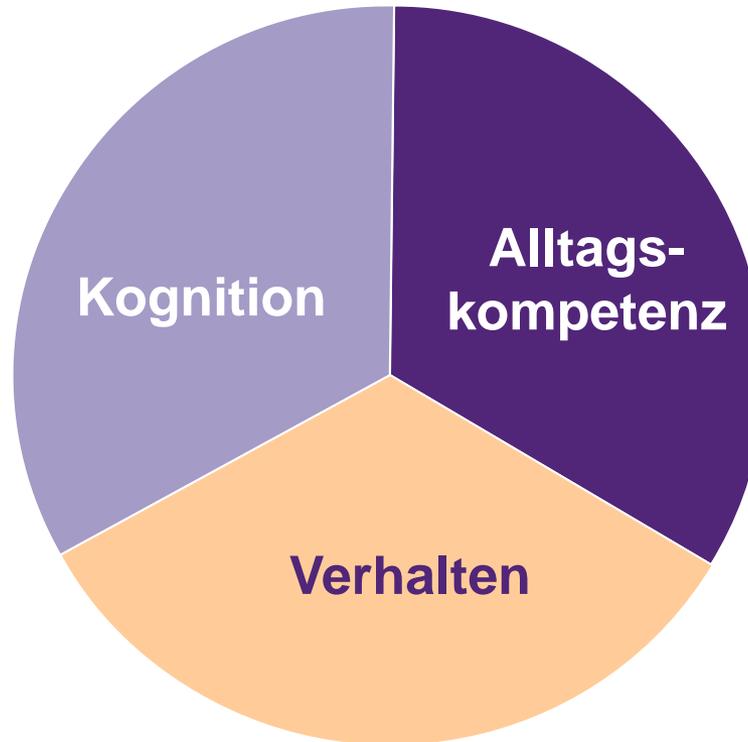
Medikamentöse Therapie

Demenz *aktiv*

begegnen

Die Symptome der Erkrankung lassen sich in drei Bereiche gliedern

- Gedächtnis
- Orientierung
- Aufmerksamkeit
- Denken, Logik
- Sprache



- Körperhygiene
- Ankleiden
- Haushalt
- Telefonieren
- Umgang mit Geld
- Reisen

- Veränderung der Persönlichkeit
- Angst, Halluzinationen, Wahn, Apathie

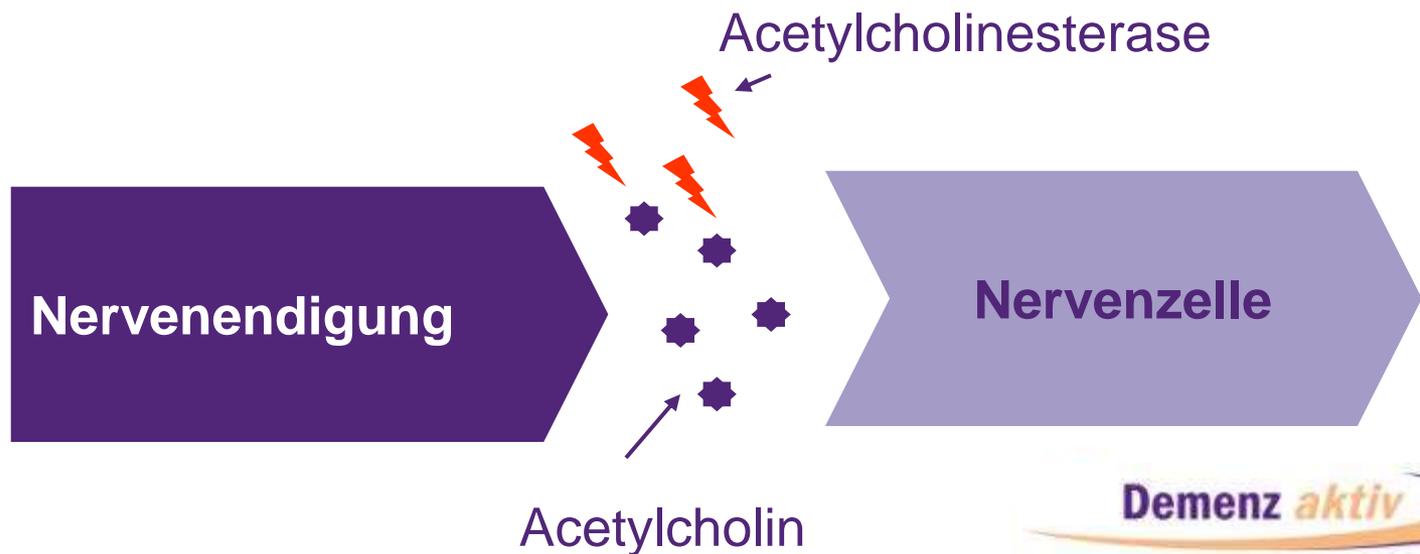
Ansätze der Therapie



- Prophylaxe
- Symptomatische Therapie
 - Therapie der kognitiven Symptome
 - Therapie der nicht-kognitiven Symptome
- Neuroprotektive und sonstige Therapien
- Nichtmedikamentöse Therapie

Grundlagen der Alzheimer-Demenz

- Nicht nur das Absterben von Nervenzellen beeinträchtigt die Gehirnfunktionen, sondern auch ein Mangel an sog. Botenstoffen, insbesondere Acetylcholin.



Symptomatische Therapie

- Therapie der leichten bis mittelschweren Alzheimer-Demenz: Acetylcholinesterase-Hemmstoffe
- Der Nutzen der Therapie mit AChE-Hemmstoffen ist umso größer, je früher die Therapie beginnt, und dosisabhängig. Jeder Patient sollte auf die maximal vertragene Dosis eingestellt werden
- Darreichungsformen: Lösung, Tabletten, Pflaster

- Therapie der mittelschweren bis schweren Alzheimer-Demenz: Memantine
- Darreichungsform: Lösung, Tabletten

- Bei Unverträglichkeit oder Verschlechterung der Symptome kann ein Wechsel innerhalb der Substanzklassen erwogen werden

Therapieempfehlungen im Alter

- Niedrig dosieren (Initialdosis ca. 1/3 der normalen Erwachsenenendosis) (start low)
- Langsame Dosissteigerung unter engmaschiger Überwachung (go slow)
- Mit so wenig Medikamenten wie möglich behandeln
- Anticholinerge Substanzen meiden
- Keine Polypharmazie

Therapieempfehlungen im Alter

- Unter laufender Therapie auf Nebenwirkungen / Überdosierungserscheinungen achten
- Langsames Ausschleichen nach längerer Therapiedauer, ausreichend hoch dosieren!

Zahlensprint: Eine Disziplin bei Gedächtnismeisterschaften

Aufgabe: In 5 Minuten sind möglichst viele Ziffern einer Liste einzuprägen. Danach sind die Ziffern innerhalb von 15 Minuten aus dem Gedächtnis aufzuschreiben.

5 7 6 8 1 8 3 9 4 2 5 5 9 2 1 4 4 2
9 0 6 5 6 0 6 2 8 8 1 1 3 4 1 3 6 1
2 3 2 8 5 4 4 2 4 5 0 9 8 9 7 0 3 1
3 8 5 7 2 9 3 2 3 4 1 8 4 2 1 6 9 8

...

Welche geistigen Leistungen sollen beim Gedächtnistraining trainiert werden?

- Merkfähigkeit
- Denkfähigkeit
- Formulieren
- Konzentration
- Fantasie/Kreativität
- Logisches Denken
- Wortfindung
- Assoziatives Denken
- Strukturieren
- Wahrnehmung
- Urteilsfindung
- Zusammenhänge erkennen

Quelle: Trainingsziele des Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
<http://www.bv-gedaechtnistraining.de/index.php?id=4>

Wie wirkt Gedächtnistraining?

„Use it or loose it“ oder „Wer rastet, der rostet“

- **Kognitive Plastizität**

Aufbau und Lösen von Verbindungen zwischen Nervenzellen
beim Gesunden bis in hohe Alter möglich

- **Mobilisierung der Reservekapazität**

„Leistungspuffer“ des Gehirns; verringert sich im Rahmen von
Demenzerkrankungen

Ordnen Sie den Ländern ihre Hauptstädte zu

USA

Tokio

England

Moskau

Japan

Washington DC

Russland

Oslo

Schweiz

London

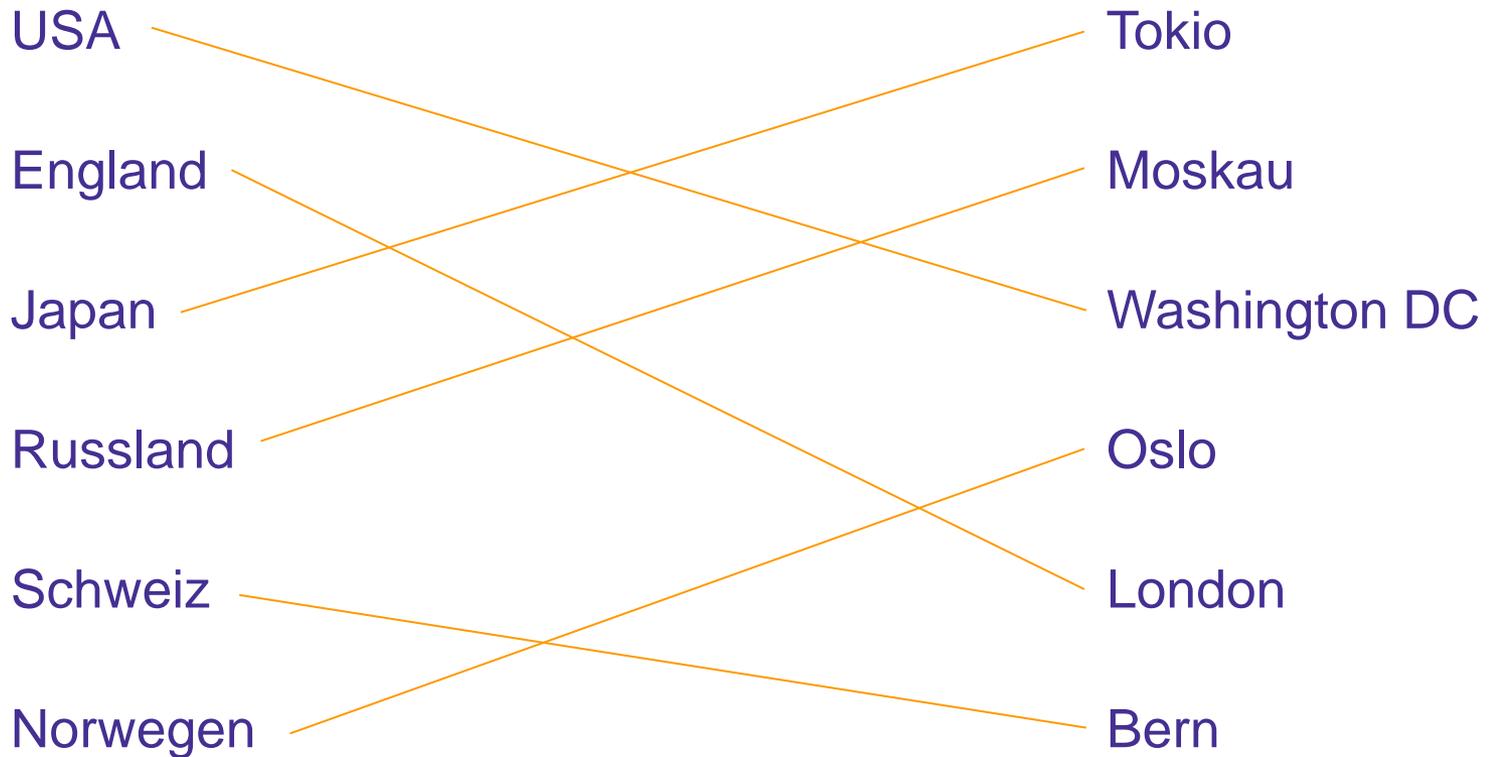
Norwegen

Bern

Demenz *aktiv*

begegnen

Ordnen Sie den Ländern ihre Hauptstädte zu



Ordnen Sie den Ländern ihre Hauptstädte zu

Trainiert das **Assoziative Denken**

Vertiefungsmöglichkeit:

Erinnern Sie sich mit Ihren Angehörigen an frühere Urlaube – unterstützen Sie den Erinnerungsprozess mit eigenen Erzählungen, Urlaubsbildern, Anschauen von Mitbringsel, ...

Demenz *aktiv*

begegnen

ABC-Spiele

Für jeden Anfangsbuchstaben des Alphabets werden zu einer bestimmten Kategorie Begriffe gesucht.

Beispiel:

Tiere	Ameise, Bär, Chamäleon, Dachs (...)
Körperteile	(...) Elle, Ferse, Gehirn, Haut (...)
Berufe	(...) Ingenieur, Jäger, Klempner, Lehrer (...)
Getränke	(...) Malzbier, Nektar, Orangensaft, Pils (...)

ABC-Spiele

Trainiert die **Wortfindung**

Ihrer Fantasie sind bei der Kategorienauswahl keine Grenzen gesetzt!

Demenz *aktiv*

begegnen

Anagramme

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes

G E D A E C H T N I S T R A I N I N G

möglichst viele neue Wörter!

- Gedächtnis, Training, Strand, Tag, Nacht, Engel, tragisch, Regen, Schatten, Stange, Geste, Ring, singen, naschen, Tennis, Garten, Dichter, Gedicht, Gerste, Stern...
- Inge, Hans, Christian, Christine, Nina, Andreas...
- Dachs, Henne, Echse, Ente, Gans, Ratte, Natter...

Demenz *aktiv*

begegnen

Anagramme

Trainiert die **Denkflexibilität**

Funktioniert auch mit jedem anderen Wort.

- Je länger, desto mehr Lösungen gibt es, desto schwieriger ist es aber auch, den Überblick zu behalten.
- Wählen Sie Begriffe mit aktuellem Bezug, z.B. „Erntedankfest“, „Weihnachtsbaum“, „Sommeranfang“.

Demenz *aktiv*

begegnen

Wie lauten die Sprichwörter richtig?

- a) Der frühe Vogel verjagt den Wurm.
- b) Das Blatt fällt nicht weit vom Stamm.
- c) Hunde, die bellen, fressen nicht.
- d) Viele Gewürze verderben den Brei.
- e) Die Matrosen verlassen das sinkende Schiff.
- f) ...

Sprichwörter ergänzen

Wie heißen die Sprichwörter?

- a) Wer andern eine Grube gräbt, ...
- b) Essen und Trinken ...
- c) Wer einmal lügt ...
- d) Übung macht ...
- e) Ein gutes Gewissen ...
- f) Was du heute kannst besorgen...
- g) ...

Sprichwörter ergänzen

Trainiert ebenfalls das **Altgedächtnis**

Einfache Aufgabe, die Spaß macht und meist auch von schwer beeinträchtigten Personen bewältigt wird.

Auch hier kann die Schwierigkeit erhöht werden, indem nach der Bedeutung oder typischen Situationen gesucht wird, in denen das Sprichwort verwendet wird.

Demenz *aktiv*

begegnen

Gedächtnistraining im Alltag -1-

- **Einkaufen (fast) ohne Zettel**

Liste schreiben und lernen, einkaufen gehen und Zettel erst kurz vor der Kasse überprüfen

- **Tagebuch führen**

trainiert die Formulierung und das Gedächtnis. Und kann später nachgelesen werden

- **Zeitung lesen**

und über Inhalte diskutieren! Oder einen interessanten Artikel lesen, abdecken und notieren, was erinnert wird (und das am besten nachmittags nochmal)

Demenz *aktiv*

begegnen

Gedächtnistraining im Alltag -2-

- **Tanzen gehen**

trainiert Körper **und** Geist, ermöglicht soziale Kontakte

- **Karten spielen**

macht Spaß und fördert die Verarbeitungsgeschwindigkeit

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

