

## Allgemeines über Demenz

### **Was ist Demenz?**

Eine krankhafte Veränderung des Gehirns (primäre Demenz) kann durch eine degenerative Veränderung des Gehirns oder durch eine chronische Störung der Blutzufuhr (vaskuläre Ursachen) hervorgerufen werden, aber auch eine Kombination beider Ursachen ist möglich.

### **Woran erkennt man eine Demenz?**

#### **Welche Symptome hat eine Demenz?**

1. Störungen der Alltagsfertigkeiten
2. Störungen im Verhalten und psychologische Symptome
3. Störungen der Kognition (Merkfähigkeit, Kritikfähigkeit, Orientierung usw.)

#### **Welche Formen von Demenz gibt es?**

Neben der Alzheimer-Krankheit, die 2/3 der Menschen mit Demenz betrifft, gibt es auch die Vaskuläre Demenz, die Frontotemporale Demenz, die Lewy-Body-Demenz sowie die Parkinson-Krankheit.

Mehr Informationen unter:

<https://www.alzheimer-selbsthilfe.at/was-ist-demenz/>

#### **Welche Veränderungen gibt es?**

- Das Episodische Gedächtnis für neue Erlebnisse ist früh beeinträchtigt.
- Die Geistige Nähe (z.B.: Gespräche usw.) kann abnehmen. Die Emotionale Nähe bleibt lange erhalten.
- Nonverbale Mitteilungen (Gesten, Mimik usw.) können in der Demenz auch im späten Stadium gemacht und verstanden werden.
- Gemeinsame Erinnerungen nehmen immer mehr ab.
- Emotionales „Wissen“ – nicht bewusst, aber atmosphärisch erinnert – bleibt als Fähigkeit bis mindestens ins mittlere Stadium.
- Auf der emotionalen Ebene können positive Interaktionen wie Liebe, Wärme, Nähe, Dankbarkeit und Wertschätzung bis ins fortgeschrittene Stadium ausgedrückt werden.

## **Was kann man tun bei Demenz?**

- Unterstützung suchen: zum Beispiel in einer Demenztagesstätte. Diese kann eine Selbstwerttankstelle sein und bietet viele weitere Möglichkeiten: Gedächtnistraining, Biographiearbeit, Entlastung der pflegenden Angehörigen usw.
- Betroffene körperlich gesund erhalten, das heißt alle körperlichen Erkrankungen behandeln, körperliche Bewegung und soziale Kontakte unterstützen.
- Die Pflegesituation möglichst entlasten, Überforderungssituationen bei allen Beteiligten abmildern bzw. vermeiden.
- Den Alltag vereinfachen: Alltagsroutinen einführen, Reizüberflutung vermeiden.
- Geeignete (gemeinsame) Aktivitäten finden, die Sinn geben und Freude machen.
- Medikamentöse Maßnahmen nutzen (Antidementiva, Behandlung von Verhaltensauffälligkeiten bzw. psychiatrischen Grund- und Begleiterkrankungen).
- Bei Bedarf auch Ergotherapie, Diätologie, Logopädie, Orthoptik, Hörgerät und Physiotherapie nutzen.

## **Was macht die Kommunikation leichter?**

- Langsam, deutlich, in einfachen und kurzen Sätzen und auf Augenhöhe sprechen.
- Geschlossene Fragen bevorzugen (ja/nein), komplexe Fragen vermeiden.
- Körpersprache, Mimik, Sprachmelodie, Sprechrhythmus, „zwischen den Zeilen lesen“ bleiben wichtig.
- Zu lautes Sprechen kann verwirren.
- Erklärungen, Diskussionen, Konfrontation mit der Realität vermeiden. Menschen mit Demenz verlieren die Fähigkeit, überzeugende Argumente zu einzusehen und lassen sich ungern überzeugen.
- Auf das Tragen von Brillen und Hörgeräten achten.

## **Infos für Angehörige**

Der Mensch mit Demenz bleibt ein unverwechselbares Wesen mit eigenem Charakter, er/sie hat weder sein Selbst, seine Identität noch seine Persönlichkeit verloren.

Deshalb ist es wichtig, nicht nur zu fragen, was die Demenz dem Menschen wegnimmt. Was kann sie für den Menschen bedeuten?

- Es geht nicht immer die Erinnerung verloren, sondern oft auch nur der geistige Zugang zu ihr – deshalb bleiben Musik, Duft, Gestreichelt-werden wichtige Erinnerungsbrücken.
- Auf den „Erinnerungsinseln“ kann man sich auch gemeinsam aufhalten.
- Mit dem Demenzerkrankten können sich auch die Beziehungen, Rollen usw. verändern. Oft ist ein freierer, unbekümmerter Umgang möglich. („Mein Vater war früher nie so angenehm, ich hab ihn nur streng in Erinnerung“)
- Alles wird fremd, deshalb wird es wichtig, das Geborgenheitsgefühl neu zu vermitteln.
- Anerkennung, Wertschätzung und Zuwendung geben – dazu reichen oft kleine, bekannte Gesten.

Quellen:

Matzawrakos, Alexis: *Besondere Herausforderungen an die Alterspsychotherapie*. In: <https://www.stlp.at/event/besondere-herausforderungen-an-die-alterspsychotherapie-2-2/>

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/was-ist-das>

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/ueber-demenz/>

### **Weiterführende Internetseiten**

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/was-ist-das>

Alzheimer Austria: <https://www.alzheimer-selbsthilfe.at/>

Vergissdeinnicht Netzwerk Demenzhilfe Graz: <https://vergissdeinnicht.net/>

Demenz-Ratgeber der deutschen Alzheimergesellschaft: [https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/broschueren/das\\_wichtigste\\_ueber\\_alzheimer\\_und\\_demenzen.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/broschueren/das_wichtigste_ueber_alzheimer_und_demenzen.pdf)

### **Weiterführende Literatur**

Buijssen, Huub (2012): *Die magische Welt von Alzheimer: 30 Tipps, die das Leben mit Demenzkranke leichter und erfüllter machen*. Weinheim: Beltz.

Geiger, Arno (2011): *Der alte König in seinem Exil*. München: Hanser.

Rohra, Helga (2013): *Aus dem Schatten treten: Warum ich mich für unsere Rechte als Demenzbetroffene einsetze*. Mabuse-Verlag.

## Filme für Menschen mit Demenz

Auszeit TV ist ein neuer Fernsehsender, der in Patientenzimmern der Tirol-Kliniken und auf dem YouTube-Kanal der Tirol-Kliniken verfügbar ist. Die Beiträge zeigen ein entspannendes Programmangebot mit Beiträgen aus der Tiroler Flora und Fauna.

Tirol im Frühling <https://www.youtube.com/watch?v=PdGjFy-w1EE>

Tirol im Sommer <https://www.youtube.com/watch?v=xVd7-Vy0vhY>

Tirol im Herbst <https://www.youtube.com/watch?v=66oIQqAWbk>

Tirol im Winter <https://www.youtube.com/watch?v=m8QiB4d13dM>

## Demenz im Film

Demenz wird in Filmen sehr unterschiedlich dargestellt. Die Darstellungen sind mehr oder weniger ansprechend, ermutigend oder realistisch - manchmal auch grenzwertig. Machen Sie sich selbst ein Bild!



### **„Gemeinsam Gesundheit gestalten“**

- ist ein Projekt zur Regionalen Entwicklung für altersgerechte Gesundheitsversorgung  
Dabei entwickeln ältere Menschen gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern des Gesundheitssystems innovative  
Produkte und Medien zur Gesundheitsförderung älterer Menschen.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.akzente.or.at/projekte/gesundheit](http://www.akzente.or.at/projekte/gesundheit)