

Demenz – Grundzüge des Krankheitsbildes



Bild: LSB-NRW Bowinckelmann – Tvg. Holsterhausen

Was ist „Demenz“?

- „Eine Demenz (lat. **de mens = ohne Geist / Verstand**) ist ein Defizit in kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten, das zu einer Beeinträchtigung sozialer und beruflicher Funktionen führt und meist mit einer diagnostizierbaren Hirnerkrankung einhergeht.“

(Wikipedia.org)



Bild: LSB-NRW Bowinckelmann – Tvg. Holsterhausen

Definition

ICD-10 (International Classification of Diseases)

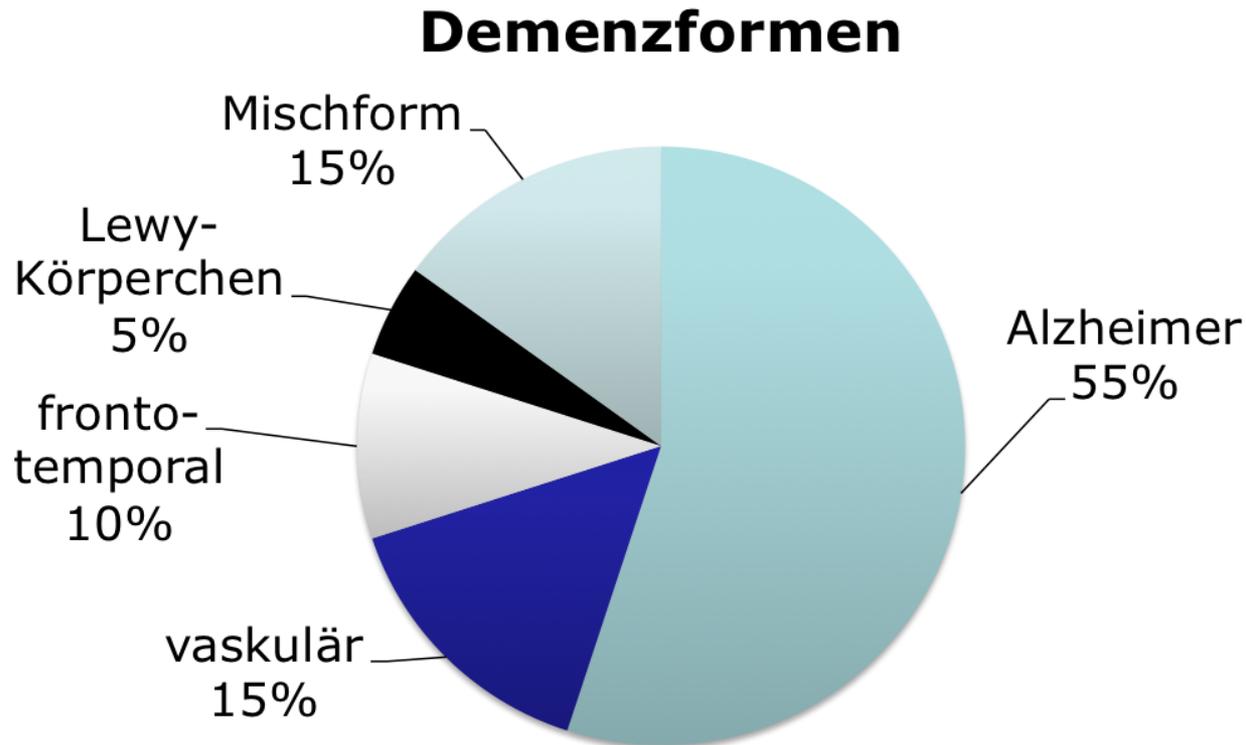
1. Abnahme des Gedächtnisses

2. Abnahme weiterer kognitiver Fähigkeiten, wie:

- Denkvermögen
- Urteilsfähigkeit
- Informationsverarbeitung

3. Beeinträchtigung der Aktivitäten des täglichen Lebens (in Folge von 1. und 2.)

Klassifikation



The image is a screenshot of a news article from the website tagesschau.de. The page has a blue header with the logo and a search bar. Below the header is a navigation menu with categories like 'Startseite', 'Videos & Audios', 'Inland', 'Ausland', 'Investigativ', 'Wirtschaft', 'Wahlen', 'Wetter', 'Ihre Meinung', and 'Mehr'. The article title is 'Verdreifachung der Demenzfälle bis 2050' with a sub-headline 'WHO-Prognose'. The article text discusses the WHO's forecast of a threefold increase in dementia cases by 2050 and mentions that lifestyle changes can help. There are social media sharing icons and a list of related archive items on the right side of the article.

tagesschau.de

Suche in tagesschau.de

Startseite Videos & Audios Inland Ausland Investigativ Wirtschaft Wahlen Wetter Ihre Meinung Mehr

Startseite Ausland Laut WHO fördern Rauchen, Alkohol und Übergewicht Demenz



WHO-Prognose

Verdreifachung der Demenzfälle bis 2050

Stand: 14.05.2019 19:40 Uhr

[f](#) [t](#) [e](#) [p](#)

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation werden in den kommenden Jahren immer mehr Menschen an Demenz erkranken. Dagegen helfen könnte - genau wie bei anderen Krankheiten - ein gesunderer Lebensstil.

Von Dietrich Karl Mäurer, ARD-Studio Zürich

Am Anfang ist nur das Kurzzeitgedächtnis gestört, doch dann im Verlauf einer Demenzerkrankung verschwinden auch bereits eingeprägte Inhalte des Langzeitgedächtnisses. Mehr und mehr verlieren die Betroffenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sie im Laufe ihres Lebens erworben hatten. Das Sprachvermögen

AUS DEM ARCHIV

Paul-Ehrlich-Preis 2019 für Alzheimer-Forschung, 16.01.2019 | video

Weltalzheimerstag: Das schleichende Vergessen, 17.09.2018

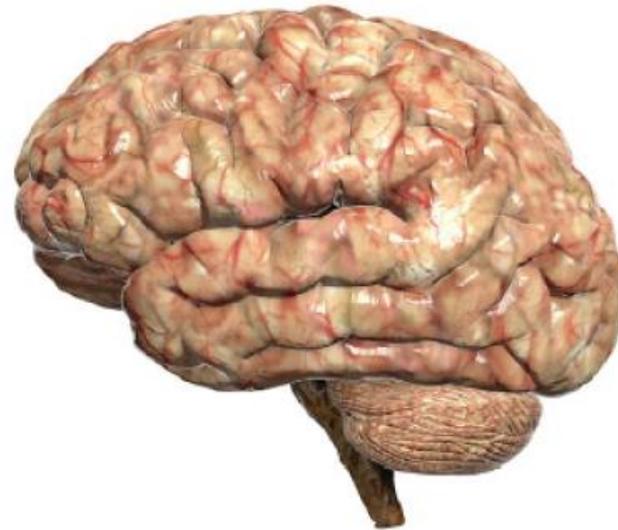
Fragen und Antworten: "Was ist Alzheimer"?, 21.09.2011

AUDIO

Bewegung und nicht Rauchen - WHO-Empfehlungen zur Demenz-Risikoverringerng, Dietrich Karl Mäurer, ARD-Hörfunkstudio Zürich. 14.05.19 19:13

Einige Hinweise zu unserem Gehirn

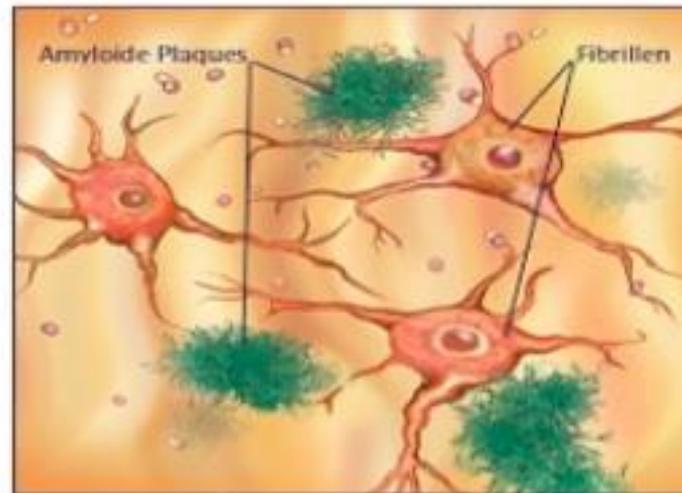
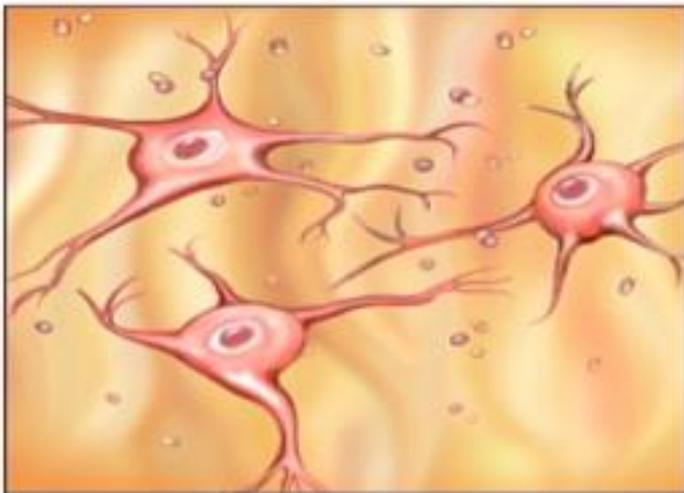
- Das Gehirn besteht zu 60% aus Wasser, sowie aus ungesättigten Fetten, insbesondere in den Zellmembranen der 100 Mrd. Neuronenzellen.
- Das Gehirn eines Erwachsenen wiegt im Mittel 1.300 Gramm (*2% des Körpergewichts*).
- Das Gehirn verbraucht ca. 25% des gesamten Energieumsatzes im Körper (*ca. 7.500 Kilojouls*).
- Wegen der hohen Stoffwechselaktivitäten fallen entsprechend viele Abfallstoffe an, auch großkalibrige wie verbrauchte Proteine.
- Die Abfälle werden mit Hilfe eines hydraulischen Schlauchsystems aus dem Gehirn ausgewaschen.
- Jede Nacht werden etwa 7 Gramm verbrauchte Proteine aus dem Gehirn ausgewaschen. Im Jahr sind das 2,5 kg, etwa das Doppelte des Gehirngewichts



Entstehung (Alzheimer-Demenz)

Absterben von Nervenzellen aufgrund von...

- Eiweißablagerungen („Plaques“) außerhalb der Nervenzellen
- Bildung von Neurofibrillen (= Proteine), die den Stofftransport innerhalb von Nervenzellen stören

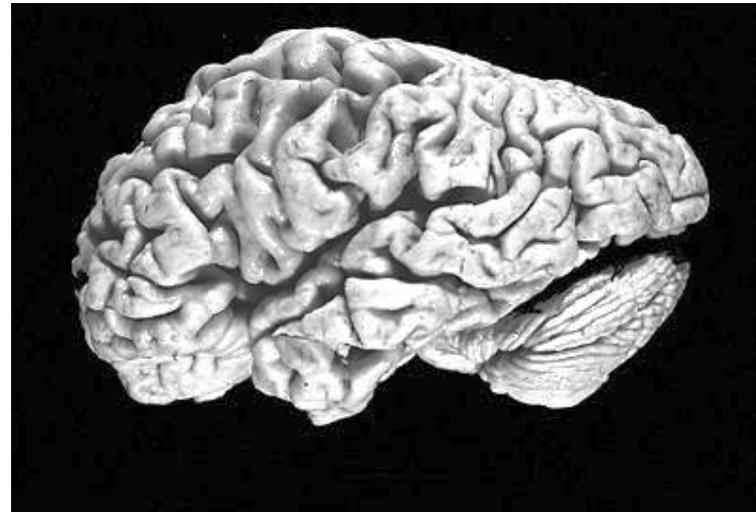
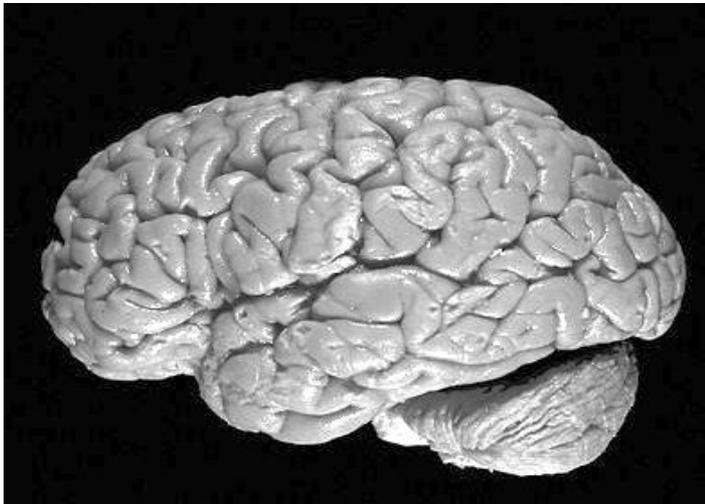


Quelle: Alzheimer Forschung Initiative (AFI)

Entstehung Alzheimer (Demenz)

Konsequenz:

- Hirnatrophie (das Gehirn „schrumpft“)



Quelle: Alzheimer Forschung Initiative (AFI)

Stadien

Vorstadien und Hauptphasen einer Demenzerkrankung



Diagnosebereiche

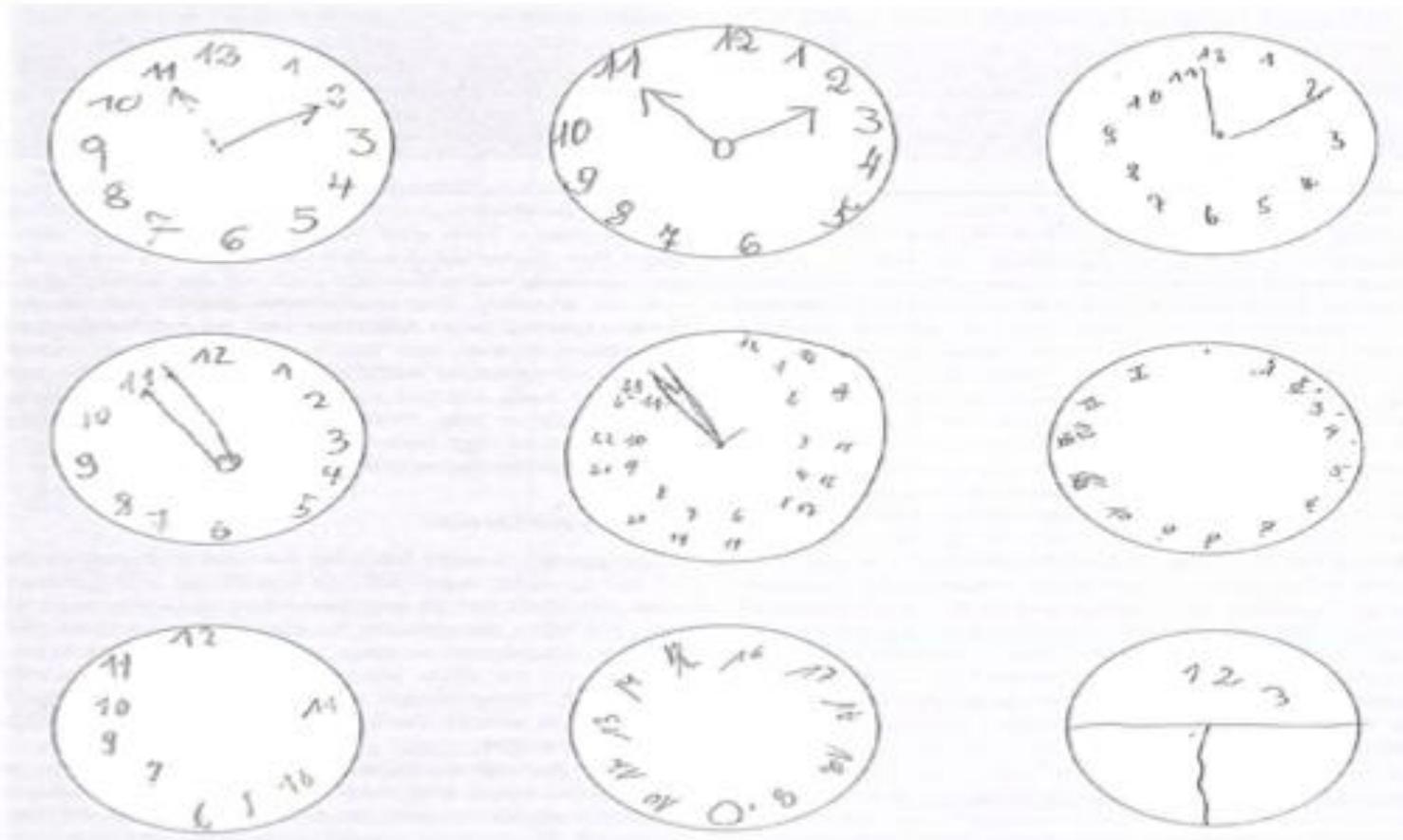
- Merkfähigkeit
- Visuell-räumliches Denken
- Wortfindung
- Orientierung
- Flexibles Denken



Bild: LSB-NRW Bowinckelmann – Tvg. Holsterhausen

Diagnoseverfahren: Visuell-räumliches Sehen

Uhrentest



Symptome



Bild: LSB-NRW Bowinckelmann – Tvg. Holsterhausen

Kognitive Fähigkeiten verändern sich

Störungen von...

- Gedächtnis („Er vergisst alles“)
- Lernfähigkeit („Veränderungen sind ganz schlimm“)
- Orientierung („Er verläuft sich immer häufiger“)
- Sprache („Er redet Kauderwelsch“)
- Rechnen („Er kann nicht mehr einkaufen gehen“)
- Urteilsvermögen („Er hat ganz komische Ansichten“)
- Denken („Er verliert den roten Faden im Gespräch“)
- Auffassung („Er kapiert nichts mehr“)

- **Emotionales Erleben verändert sich**
- **Verhaltensauffälligkeiten mehren sich**
- **Motorische Fähigkeiten verändern sich**
- **Soziale Interaktionen verändern sich**

Innenwelten bei Demenz



Bild: LSB-NRW Bowinckelmann – Tvg. Holsterhausen

Innenwelten bei Demenz

- Menschen mit Demenz fühlen sich in ihrer Innenwelt sicher, geborgen und kompetent
- Sie leben meist in einer anderen Zeit ihrer Biografie
- Die Innenwelt ist ein fragiles Konstrukt
- Man kann sie nutzen, aber nicht ausnutzen oder verletzen

Veränderte Fremdwahrnehmung

- Fortschreitende Unfähigkeit des Gehirns Informationen zu verarbeiten
- Dinge oder Menschen werden nicht mehr erkannt
- Halluzinationen, Verdächtigungen, Beschuldigungen

Veränderte Selbstwahrnehmung

- Erlebt Ängste und bemerkt den Verlust der Fähigkeiten
 - Schutzstrategien, Fassade
- Der Demente erlebt sich als jung, vital und leistungsfähig

Persönlichkeits-/ Verhaltensänderungen

- Etikette beim Essen geht verloren
- Körperpflege wird vernachlässigt
- Essen wird gehortet / versteckt
- Kurzzeitgedächtnis geht verloren – kein Sättigungsgefühl
- Früher liebevoll, heute ruppig – früher träge, heute fleißig
- Fröhlich vs. ängstliche Veränderung

Weitere Besonderheiten

Kognitiver Leistungsverlust

- Verlust funktioneller Alltagsleistungen
 - Einkaufen, Bankgeschäfte, Essen zubereiten
- Verlust motorischer Basisleistungen
 - Gangstörungen, Störungen des Sitzen-Stehen Ablaufs
- Risiko motorischer Fehlleistungen
 - Sturz- und Verletzungsrisiko um das 3-4 fache höher
- Einschränkungen bei motorisch-kognitiven Komplexleistungen
 - Dual-Task Fähigkeiten (z.B. Gehen und Sprechen)

Kommunikation

Mögliche Störungen

- Unterschiedliche Sprache
- Kulturelle Unterschiede
- Mehrdeutigkeit
- Lärm
- Mangelnde Aufmerksamkeit
- Eingeschränkte Wahrnehmung

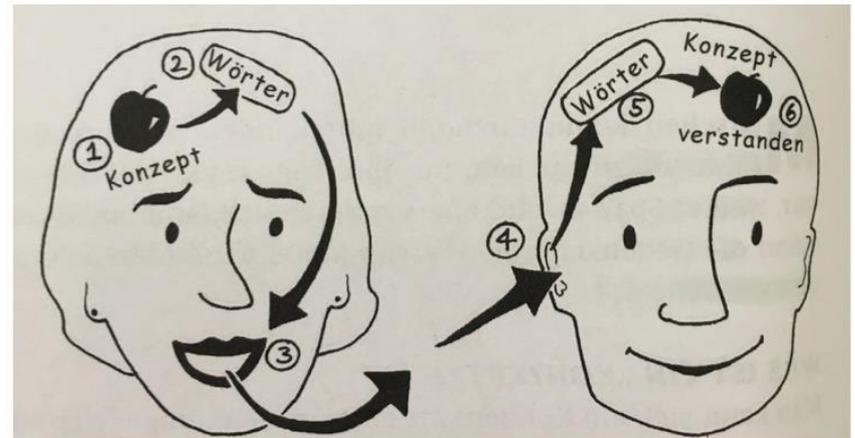


Foto: LDS NRW | Heft 2, S. 12

Menschen mit (beginnender) Demenz

- spüren die Veränderung
- leiden zunehmend unter Wortfindungsstörungen
- verstehen einzelne Begriffe nicht mehr
- empfinden Korrekturen und Verständnisfragen als Hinweis auf Defizite

Grundregeln der Kommunikation mit Menschen mit Demenz

- Auf Körpersprache achten
- Lächeln
- Stimmlich beruhigen
- Nur über sichtbares sprechen
- Positiv ausdrücken, Verbote vermeiden
- Namentlich ansprechen und Blickkontakt halten

Grundregeln der Kommunikation ...

- Informationen einfließen lassen, nicht abfragen
- Äußerungen wiederholen, statt variieren
- Einfache, kurze Sätze
- Ja / Nein – Fragen stellen
- Authentisch bleiben
- Musik und Gesang

Gefühle werden nicht dement!

Validation



Bild: LSB-NRW Bowinkelmann – Tvg. Holsterhausen

Den anderen in seiner /ihrer Welt annehmen

Bei der Validation (also im Gespräch) werden die Aussagen des demenziell Erkrankten als gültig erklärt und nicht korrigiert oder in Zweifel gezogen.

Validation: Beispiele

Beispiel 1:

Der verwitwete Herr P. fragt beim Mittagessen im Pflegeheim:
„Hat meine Frau auch schon etwas bekommen?“

No-Go: „Ihre Frau ist letztes Jahr verstorben.“

1. Gefühle und Antriebe erkennen	Fürsorge, Familiensinn
2. Gefühle spiegeln	„Sie kümmern sich immer gut um Ihre Frau.“
3. Verallgemeinern	„Aufeinander acht geben ist wichtig.“

Validation: Beispiele

Beispiel 2:

Frau M. steht am Tisch und wischt immer wieder mit kräftigen Bewegungen über die Tischplatte. Sie schaut die Tischplatte kritisch an, führt ihre Wischbewegungen von Mal zu Mal intensiver durch.

No-Go: „Jetzt ist aber auch mal langsam gut mit dem Wischen.“

1. Gefühle und Antriebe erkennen	Ordnungssinn, Pflichtbewusstsein
2. Gefühle spiegeln	„Sie halten immer alles sauber.“ „Sie haben auf alles ein Auge.“
3. Verallgemeinern	„Ordnung muss sein.“

Zusammenfassung

1. Demenzerkrankungen verlaufen unterschiedlich, verschiedene Kompetenzen gehen verloren oder bleiben erhalten
2. Die Innenwelt sollte respektiert werden und kann zur Aktivierung genutzt werden – Biografiearbeit
3. Kommunikation mit Menschen mit Demenz – Konfrontation und Korrektur vermeiden, stattdessen Gefühle erkennen, spiegeln und zweckmäßig handeln
4. Prävention sollte den gesamten Lebensstil umfassen

Literatur

- Aarsland D, Sardahaee FS, Anderssen S et al (2010) Is physical activity a potential preventive factor for vascular dementia? A systematic review. *Aging Ment Health* 14:386–395
- Abbott R. D.; White L. R.; Ross G. W.; Masaki K. H.; Curb J. D.; Petrovitch H. (2004) Walking and dementia in physically capable elderly men. In: *JAMA* 292(12), 1447-1453.
- Boyce, P.; Hunter, C.; Howlett, O. (2003): *The Benefits of Daylight through Windows*. Troy, NY, USA 12180: Lighting Research Center, Rensselaer Polytechnic Institute
- Forbes D, Forbes S, Morgan DG et al (2013) Physical activity programs for persons with dementia. *Cochrane Database Syst Rev* 16(3):CD006489
- Hamer M, Chida Y (2009) Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence. *Psychol Med* 39:3–11
- Heyn P, Abreu BC, Ottenbacher KJ (2004) The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: a meta-analysis. *Arch Phys Med Rehabil* 85:1694–1704

Literatur

- Hoffmann K, Frederiksen K, Sobol N et al. (2013) Preserving Cognition, Quality of Life, Physical Health and Functional Ability in Alzheimer's Disease: The Effect of Physical Exercise (ADEX Trial)
- Littlejohns, T. J. et al. (2014), "Vitamin-D and the risk of dementia and Alzheimer disease", American Academy of Neurology.
- Morris, M. C. et al. (2015), "MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer`s disease", Alzheimer`s & Dementia – The Journal of the Alzheimer`s Association
- Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A et al. (2015) A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial
- Rovio S.; Kareholt I.; Viitanen M.; Winblad B.; Tuomilehto J.; Soininen H.; Nissinen A.; Kivipelto M. (2007) Work-related physical activity and the risk of dementia and Alzheimer's disease. In: International Journal of Geriatric Psychiatry 22(9), 874-882

Literatur

- Sofi F, Valecchi D, Bacci D et al (2011) Physical activity and risk of cognitive decline: a meta-analysis of prospective studies. *J Intern Med* 269:107–117
- Solfrizzi V.; Capurso C.; D’Introno A.; Colacicco A. M.; Santamato A.; Ranieri M.; Fiore P.; Capurso A.; Panza F. (2008): Lifestyle-related factors in predementia and dementia syndromes. In: *Expert Review of Neurotherapeutics* 8(1), 133-158
- Wallesch, C.-W. & Förstl, H. (2005). *Demenzen*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Whitmer R. A.; Sidney S.; Selby J.; Johnston S. C.; Yaffe K. (2005) Midlife cardiovascular risk factors and risk of dementia in late life. In: *Neurology* 64(2), 277-281.
- Yaffe K.; Barnes D.; Nevitt M.; Lui L. Y.; Covinsky K. (2001) A prospective study of physical activity and cognitive decline in elderly women: women who walk. In: *Archives of Internal Medicine* 161(14), 1703-1708.