

A close-up portrait of an elderly woman with short, wavy grey hair. She is looking slightly to the right with a gentle expression. She is wearing a colorful, patterned scarf. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage.

Vitanas

RUNDUM GUT VERSORGT
AUSGEZEICHNETE
LEBENSQUALITÄT TROTZ
DEMENTZ

HILFE UND RAT FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE



Dr. Claudia Zemlin
Klinische Psychologin und Gerontologin,
Leiterin des Fachbereichs demenzielle
Erkrankungen bei der Vitanas Gruppe

Sehr geehrte Damen und Herren,

keine Frage: Eine diagnostizierte Demenzerkrankung macht Angst. Schleichend verändert sich der Mensch. Das ist sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen eine große Belastung. In Deutschland leiden rund 1,6 Millionen Menschen unter der Krankheit, die viele Informationen löscht, die man im alltäglichen Tun benötigt. Oft ist nur noch das Wissen aus der Vergangenheit verfügbar. Die meisten von ihnen sind über 60 Jahre alt. Heilung ist leider noch nicht in Sicht, trotzdem gibt es heute gute Möglichkeiten, den betroffenen Menschen ein würdevolles und angenehmes Leben zu ermöglichen.

In dieser Vitanas Broschüre erfahren Sie mehr über die Krankheit und die ersten Warnsignale, die typischen Symptome und wie sie einzuordnen sind, die neuesten Behandlungsmöglichkeiten und die ausgeklügelten Konzepte moderner Demenzcentren.

Je früher die Therapie einsetzt, desto besser. Vor allem mit nichtmedikamentösen Maßnahmen lassen sich zahlreiche Denk- und Entscheidungsprozesse betreffende Veränderungen deutlich hinauszögern. Sowohl Betroffene als auch Angehörige und Interessierte finden auf den nächsten Seiten Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um das Thema Demenz.

DEMENZ DIE LAGE REISE INS VERGESSEN

In Deutschland leiden rund 1,6 Millionen Menschen unter dieser Erkrankung, die dazu führt, dass viele Dinge in Vergessenheit geraten.

Unser Gedächtnis

Es lässt uns lieben und leiden, sorgt für glasklare Gedanken und raffinierte Ideen, aber manchmal lässt es uns auch ganz schön im Stich. Nicht selten fällt dann der Spruch „Das ist bestimmt Alzheimer!“. Böse gemeint ist das nicht, aber den meisten Menschen ist nicht bewusst, was es tatsächlich bedeutet, an Demenz oder Alzheimer zu leiden.

Abschied auf Raten

Mit Gedächtnislücken fehlen nicht nur simple Erinnerungen, sondern vieles, was unser Leben ausmacht. Die Krankheit ist ziemlich tückisch, denn sie kommt oft schleichend und völlig harmlos daher. Zunächst ist nur das Kurzzeitgedächtnis betroffen. An länger zurückliegende Ereignisse können die Erkrankten sich noch gut erinnern.

Probleme bereiten aber ganz alltägliche Dinge: Betroffene finden sich in der Umgebung nicht mehr zurecht, verlieren schnell die Orientierung. Tätigkeiten wie Kochen, Waschen und Anziehen fallen zunehmend schwerer. Bei fortschreitender Demenz ist auch das Langzeitgedächtnis betroffen.

Die zunehmende Orientierungslosigkeit und der Gedächtnisverlust beeinflussen das Leben.



EIN BLICK IN UNSER GEHIRN



Obwohl die oberste Befehlszentrale des menschlichen Körpers immer noch Rätsel aufgibt, ist doch weitestgehend entschlüsselt, was bei einer Demenz passiert.

Blitzschnell entscheiden die grauen Zellen im Gehirn, welche der unzähligen, ständig über Augen, Ohren, Nase und Haut auf uns einwirkenden Informationen eine Bedeutung haben und welche nicht.

Zuständig dafür sind die rund 100 Milliarden Nervenzellen, die durch winzige Fasern, Axone und Dendriten, miteinander verbunden sind. Wie auf einer Daten-autobahn kann jede Nervenzelle mit einer anderen kommunizieren, Gedanken formen, Aktionen auslösen.

Obwohl das Gehirn nur zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, verbraucht es rund 20 Prozent des Sauerstoffs.

Botenstoffe im Ungleichgewicht

Entscheidend für unsere geistige Leistungsfähigkeit ist das richtige Zusammenspiel von Nervenzellen und Botenstoffen im Gehirn. Geraten aber, wie im Falle einer Demenzerkrankung, einige Botenstoffe aus dem Gleichgewicht, hat das verheerende Folgen.

Irreparable Schäden

Im Gehirn entstehen dann aus Eiweißbruchstücken sogenannte Amyloide und Tau-Proteine. Sie formen im Gehirn der Betroffenen Fäden und kleine Klümpchen, die man als Plaques bezeichnet. Diese verhindern dann, dass sich die Nervenzellen untereinander verständigen können. Dabei kommt es nach und nach zu irreparablen Schäden, die sich ausbreiten und erst das Kurzzeit- und später dann auch das Langzeitgedächtnis löschen.

Krankheitsbilder der Demenz

Der Volksmund sagt häufig „Alzheimer“ und setzt den Begriff mit Demenz gleich. Allerdings ist nicht jede Demenz eine Alzheimererkrankung. Nur umgekehrt stimmt es. Alzheimer ist immer eine Form von Demenz. Demenzielle Erkrankungen können das Gedächtnis, die Sprache, das Denken und das situationsbedingte Verhalten beeinflussen. Bei Alzheimer handelt es sich um eine spezielle Form der Demenz. Bei dieser Krankheit gehen in bestimmten Bereichen des Gehirns Nervenzellen zugrunde.

RISIKO REDUZIEREN SO HALTEN SIE SICH FIT

Experten glauben, dass man das Risiko einer Demenzerkrankung reduzieren kann, wenn man fit bleibt. Nur das Altern können wir nicht aufhalten.

Das größte Risiko für eine Demenzerkrankung ist das Alter. Die Uhr können wir noch nicht anhalten, aber es gibt andere Möglichkeiten, einen krankhaften Gedächtnisverlust möglichst weit nach hinten hinauszuschieben.

Ganz wichtig ist eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide sowie einem moderaten Anteil von Milchprodukten und Fisch. Rotes Fleisch und fettreiche Speisen sollte man hingegen möglichst meiden.

Außerdem empfehlenswert ist reichlich Bewegung. Ideal wäre eine Kombination aus Ausdauersport, Muskel- und Koordinationstraining. Eine Altersgrenze für ein Fitnessprogramm gibt es nicht, aber bitte nicht übertreiben.

Das Gedächtnis lässt sich trainieren

Entscheidend für ein gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter ist natürlich auch die geistige Frische. Denn genauso wie ein Muskel lässt sich auch das Gehirn trainieren. Gedichte und Sprachen lernen, Rätsel lösen, Spiele spielen. Vor allem Dinge, die Spaß machen, fördern die Gedächtnisleistung.

Vitanas bietet hier vielfältige Anreize.



DIE SYMPTOME RICHTIG DEUTEN

**Demenz ist noch nicht heilbar.
Aber frühzeitig diagnostiziert, lässt sich der
Krankheitsverlauf um Jahre entschleunigen.**

Es fängt meist ganz harmlos an. Da vergisst man mal einen Namen oder eine Straße. Nichts, was einem Sorgen macht. Aber irgendwann häufen sich die Probleme. Erste Hinweise darauf, dass etwas nicht stimmt, sind Schwierigkeiten, sich in einer neuen Umgebung oder in einer neuen Situation zurechtzufinden. Einfache Aufgaben, wie das geparkte Auto oder die verlegte Brille wiederfinden, bereiten zunehmend Probleme.

Diese Veränderungen machen die Betroffenen unsicher. Man ist leichter reizbar, misstrauisch oder ängstlich. Treten die genannten Symptome häufiger auf, lohnt sich eine Untersuchung beim Hausarzt, der den Patienten bei einem Anfangsverdacht möglicherweise an einen Spezialisten überweist.

Die Bedeutung der Emotionen

Egal, was man tut, um sich die geistige Frische zu erhalten, man muss Freude daran haben. Nur dann führt das auch zu Vernetzungen im Gehirn.



MÖGLICHKEITEN DER DIAGNOSE

**Mit moderner Technik und speziellen
Verfahren lässt sich eine Demenzerkrankung
heute mit großer Sicherheit feststellen.**

Besteht der Verdacht auf eine krankhafte Verschlechterung des Gedächtnisses, stehen gleich mehrere Diagnoseverfahren zur Verfügung.

Am weitesten verbreitet ist heute der sog. „Mini-Mental-Status-Test“. Patienten müssen Wörter behalten, rechnen, zeichnen und einfache Anweisungen befolgen. Beim nächsten Arzttermin wird der Test dann wiederholt und der Mediziner hat so eine Vergleichsmöglichkeit. Besteht dann der Verdacht auf eine Erkrankung, müssen weitere Untersuchungen folgen, um diesen wirklich zu bestätigen.

Wichtige Untersuchungen

Dazu gehören Blut- und Urinuntersuchungen, ein Elektrokardiogramm (EKG) und eventuell eine Kernspintomografie des Kopfes. Das alles dient vor allem dazu, andere und behandelbare Ursachen auszuschließen.



Die Testverfahren im Überblick

- Neuropsychologische Tests (Mini-Mental-Status-Test) liefern Hinweise über Art und Schwere der Erkrankung
- Bildgebende Untersuchungsmethoden wie die Computertomografie schließen andere Erkrankungen aus
- Untersuchungen des Hirnwassers (Lumbalpunktion) können helfen, die Ursache der Demenz zu erklären
- Besonders hilfreich für den Arzt sind Hinweise und Aussagen von Angehörigen oder Freunden, die den Betroffenen gut kennen und Veränderungen bemerkt haben

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN – DEN KRANKHEITSVERLAUF ENTSCHLEUNIGEN

**Früh erkennen und sinnvoll therapieren.
Sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse
Maßnahmen können helfen.**

Die Forschungen laufen auf Hochtouren. Eine Heilung ist zwar nach wie vor nicht möglich, trotzdem haben Ärzte, Psychiater und Psychologen mittlerweile gute Behandlungsmöglichkeiten. Bei der medikamentösen Therapie stehen zwei Substanzgruppen zur Verfügung: Memantine und Acetylcholinesterasehemmer. Memantine regulieren die bei Alzheimerkranken erhöhten Glutamatmengen im Gehirn. Acetylcholinesterasehemmer stabilisieren die Konzentration des so wichtigen Botenstoffs Acetylcholin. Viele Patienten können sich dann plötzlich wieder an Dinge erinnern, sich besser orientieren. Sie sind oft sogar wieder in der Lage, sich selbst anzukleiden.

Biografiearbeit

Demenziell erkrankte Menschen richten ihren Blick gerne in die Vergangenheit. Deshalb spielt die Lebensgeschichte eine ganz wichtige Rolle in der Therapie. Anhand von Fotos, Musikstücken oder Gerüchen können die Erkrankten in positiven Erinnerungen schwelgen. Außerdem ist es so möglich, einen Zugang zu ihnen zu bekommen. Vor allem das Beibehalten alter Gewohnheiten und Aktivitäten verschafft Sicherheit und Geborgenheit.

Als goldenes Tor zur Seele gilt die Musik, und das vor allem auch im fortgeschrittenen Stadium. Selbst schwer demente Menschen lassen sich mitreißen, wenn sie Lieder aus ihrer Vergangenheit hören und mitsingen oder -summen.

Kognitives Training

Einen besonderen Stellenwert bei der Therapie und Pflege von an Demenz Erkrankten haben die nichtmedikamentösen Maßnahmen. Dazu zählt auch das sogenannte kognitive Training. Klingt kompliziert, ist es aber nicht. Es handelt sich dabei um eine Art spielerisches Lernen – allein oder in einer Gruppe.

Ideal sind Aktivitäten, die man früher schon immer gerne gemacht hat. Lieder singen, Rätsel lösen, Spiele spielen, das ist individuell ganz unterschiedlich. Auch hier ganz wichtig: Im Vordergrund sollte der Spaß an der Sache stehen. Denn das Gehirn ist vor allem gefühlsgesteuert. Aktuelle Studien und Untersuchungen zeigen, dass sich Menschen besser an Dinge erinnern, an die sie mit Freude denken.

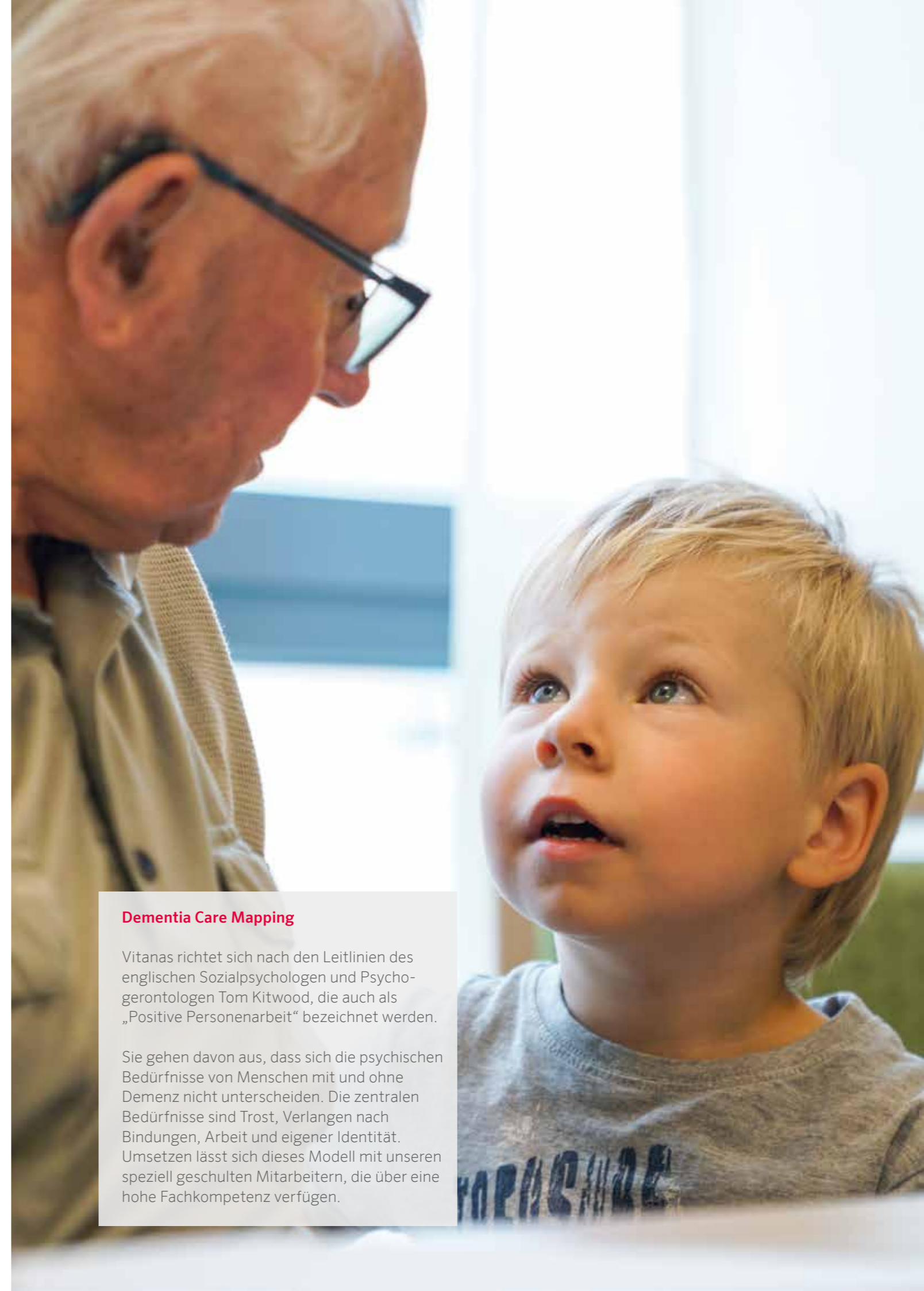
Basale Stimulation

Bei dieser besonderen Form der Therapie geht es ums Fühlen, ums Berühren, um Wärme. Das kann bei der Körperpflege sein, indem man unterschiedlichen Druck ausübt, sich selbst eincremt oder eincremen lässt. Das können aber auch rhythmische Bewegungen sein, wie beim Tanzen oder bei Bewegungsübungen. Sehr beliebt sind auch Massagen.

Dementia Care Mapping

Vitanas richtet sich nach den Leitlinien des englischen Sozialpsychologen und Psychogerontologen Tom Kitwood, die auch als „Positive Personenarbeit“ bezeichnet werden.

Sie gehen davon aus, dass sich die psychischen Bedürfnisse von Menschen mit und ohne Demenz nicht unterscheiden. Die zentralen Bedürfnisse sind Trost, Verlangen nach Bindungen, Arbeit und eigener Identität. Umsetzen lässt sich dieses Modell mit unseren speziell geschulten Mitarbeitern, die über eine hohe Fachkompetenz verfügen.



PROFESSIONELLE HILFE – EIN PFLEGEHEIM ALS ALTERNATIVE

Je weiter die Demenz fortgeschritten ist, desto mehr können Angehörige körperlich und seelisch an ihre Grenzen geraten.



Pflegemodell nach Professor Erwin Böhm

Vitanas hat für sein beispielhaftes Pflegeverständnis das Zertifikat des Europäischen Netzwerkes für psychobiografische Pflegeforschung (ENPP) bereits 15 Mal erhalten. Bei unserer Pflege und Betreuung richten wir uns nach dem sogenannten „Psychobiografischen Pflegemodell“ von Professor Erwin Böhm. Oberstes Ziel ist das psychische Wiederaufleben, das maximale Fördern der noch vorhandenen Ressourcen und das Anerkennen der psychobiografisch gewachsenen Identität.

Die Theorie dahinter: Alles, was einen Menschen in den ersten 25 Jahren seines Lebens geprägt hat, gewinnt mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Die Erlebnisse aus dieser Zeit beeinflussen sein Verhalten und seine Gefühlswelt. Bei der Erstellung der Biografie spielt die chronologische Reihenfolge eine untergeordnete Rolle, vielmehr geht es darum, herauszufinden, welche Dinge einen Menschen in seinem Leben besonders bewegt haben. Dieses Wissen ermöglicht es uns, die soziale Kompetenz so lange wie möglich zu erhalten. Damit ist nicht nur die körperliche Selbstständigkeit, sondern auch Geist und Seele gemeint.

Eine Demenzerkrankung verändert das Leben gewaltig – nicht nur das der Betroffenen, sondern auch das der Angehörigen. Manche Verhaltensweisen erscheinen für Angehörige unverständlich. Für den Betroffenen aber haben sie einen Grund.

Der Verständigungsprozess gestaltet sich immer schwieriger. Für Pflegenden kann das anstrengend sein, vor allem weil sich der geliebte Mensch häufig ungewohnt verhält. Wer einen Menschen mit Demenz selber betreuen möchte, benötigt daher besonders viel Unterstützung, vor allem auf emotionaler Ebene.

Deshalb der dringende Rat: Bitte nicht zögern, sondern jede Hilfe in Anspruch nehmen, die möglich ist!

Frühzeitig aktiv werden

Zwar fühlen sich an Demenz Erkrankte in der eigenen Umgebung am wohlsten, wenn aber permanente Betreuung und Pflege nötig werden, ist ein auf Demenz spezialisiertes Pflegeheim die beste Alternative. Es ist ratsam, sich frühzeitig nach einer Einrichtung umzusehen.

DIE VITANAS SENIOREN CENTREN

Langjährige Erfahrung in der Betreuung und Begleitung demenziell erkrankter Menschen machen Vitanas zu einem wertvollen Partner.

An Demenz erkrankte Menschen bedürfen einer besonderen Begleitung. Vitanas hat aus diesem Grund ein ganz spezielles Konzept geschaffen mit einem Lebens- und Wohnraum, in dem sich die Bewohner besonders wohlfühlen. Dazu gehören Rahmenbedingungen, die sich den vielfältigen und ständig ändernden Bedürfnissen der zu betreuenden Personen anpassen: Achtung, Autonomie, Sicherheit und psychische Balance sind dabei ganz selbstverständliche Grundsätze unserer Arbeit.

Wir schaffen ein äußeres Umfeld, das sich den individuell unterschiedlich ausgeprägten Krankheitssymptomen anpassen kann, und begleiten den Betroffenen durch diese so wichtige Phase seines Lebens.

Hilfe für Angehörige

Eine erste Anlaufstelle ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (www.deutsche-alzheimer.de). Sie hat zahlreiche Zweigstellen im ganzen Bundesgebiet und bietet Beratung per E-Mail, Telefon und vor Ort. Für viele lohnt sich der Besuch einer Angehörigengruppe. Dort kann man über schöne Erfolge und Freude, aber auch über Ärger, Enttäuschungen und Trauer sprechen. Möglich ist ein Austausch über das Internet in Foren und Blogs. Beratung und Hilfe bei der Suche nach einem neuen Zuhause bietet natürlich auch Vitanas.

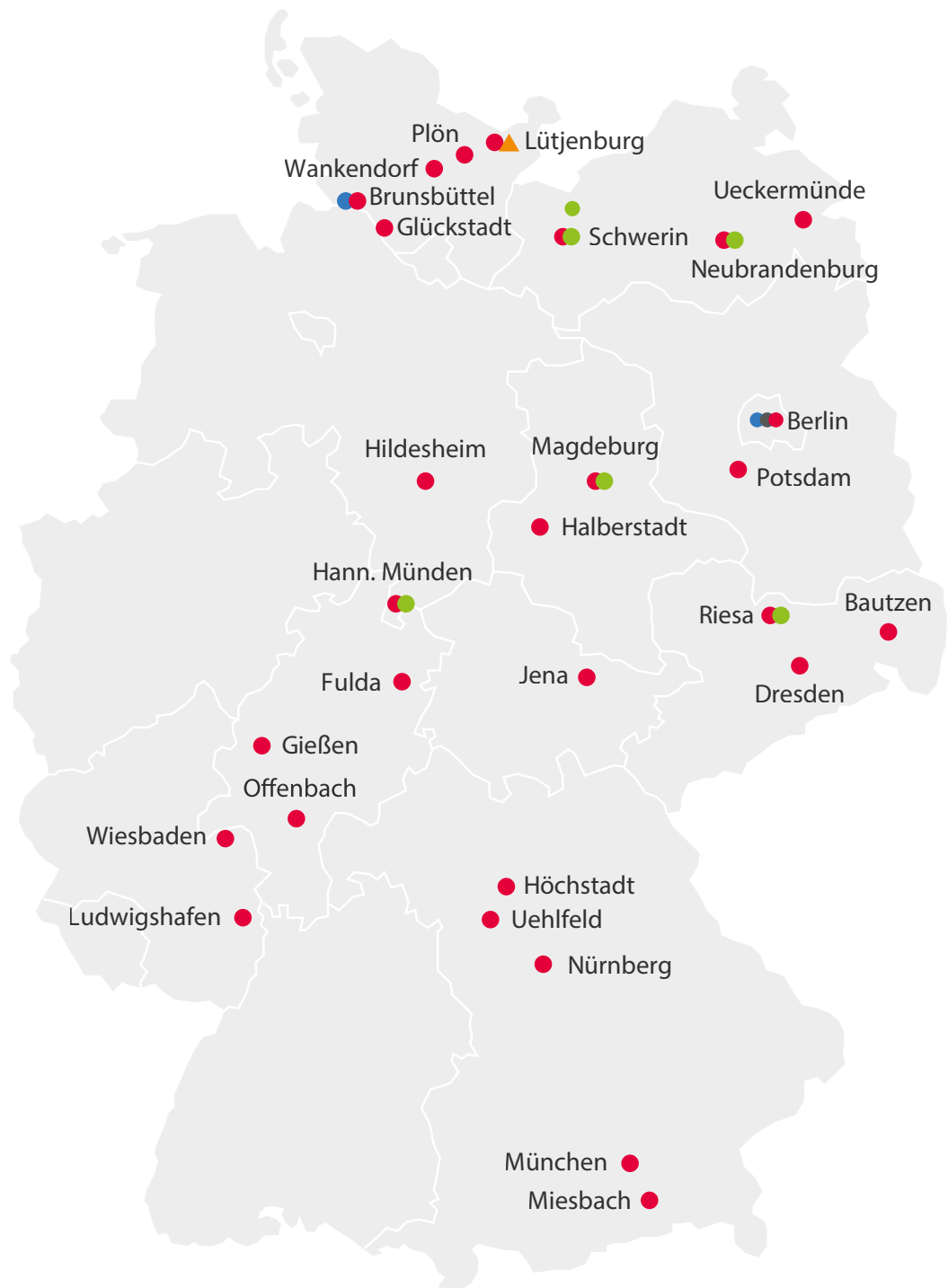


Wohlfühlatmosphäre

Oberstes Ziel ist eine hohe Lebensqualität. Dies schließt vor allem den Begriff des Wohlbefindens mit ein. Dazu gehören Wertschätzung, sinnvolle Tätigkeiten, Teil einer Gruppe zu sein und dass für alles gesorgt ist und man der Umwelt und den Beziehungen trauen kann. Die Menschen mit Demenz sind Mittelpunkt unseres Handelns. Wir respektieren ihre Wünsche und gehen auf sie ein.

Wir setzen auf das Prinzip des „normalen Wohnens“. Eine weitestgehend der Normalität entsprechende Umgebung hilft, dass sich der Mensch trotz Demenz alltäglichen Verrichtungen entsprechend seiner Fähigkeiten zuwenden kann. Das Ziel ist, so lange wie möglich normal zu leben. Eine besondere Rolle spielen die Angehörigen, die auf freiwilliger Basis mit einbezogen werden. Selbstverständlich stehen wir auch ihnen jederzeit mit Rat und Hilfe zur Seite und gerne nutzen wir auch ihre Kompetenzen.

HIER SIND WIR FÜR SIE DA!



- Vitanas Senioren Centren
- Vitanas Klinische Centren
- Vitanas Integrations Centren
- Vitanas Ambulant
- ▲ Expansion