

Vergesslichkeit oder beginnende Demenz

PD Dr.med. Albert Wettstein

Chefarzt Stadtärztlicher Dienst Zürich

1983-2011

Co-Leiter Zentrum für Gerontologie UZH

Vizepräsident Alzheimervereinigung Kt. ZH

Das Gehirn ist plastisch auch im Alter

Ständig stehen einander gegenüber:

- Aufbau neuer Verbindungen durch Gebrauch
- Abbau von Verbindungen und sekundär von Zellen

mangels Gebrauch

durch Durchblutungsstörung

durch Alzheimerprozess

durch Schläge.....

Klare Präventionsstrategie:

- Use it or lose it !
- Regelmässige körperliche Aktivität (>30'/Tag)
- Regelmässige geistige Aktivität (Neues!)
- Regelmässige soziale Aktivität (Bez. pflegen!)
- Gesunde Ernährung (Mittelmeerkost!)
- Nichtraucher, hoher Blutdruck, hohes Cholesterin, Diabetes behandeln
- Ich kann es! Schlechtes Altern ist nicht (nur) Schicksal.

Zeitlicher Ablauf bis zur Demenz

Durchschnittlicher Alzheimer:

- 20 Jahre ohne Symptome (Reserven!)
- Einige Jahre nur subjektive Symptome
- Erste Sy messbar 8J vor Demenzdiagnose:
Gedächtnisleistung unter Zeitdruck
- Leichte Hirnleistungsschwäche während ca 4J
kompensierbar
- Demenz mit Problemen im Alltag, ca 7J bis Tod

Verlauf beeinflussende Faktoren

- Gesunder Lebensstil
- Grösse der geistigen Reserven
- Andere Krankheiten (Nonnenstudie!)
- Soziale Situation
- Dominanzverhalten

7 relevante Fragen, ob dement

Im Vergleich zu vor 2 Jahren:

ein bisschen schlechter = 1 Pkt

viel schlechter = 2 Pkte

- 2-4 Punkte: Prädemenz
- >4 Punkte: 95% wahrscheinlich Demenz mit relevanten Fehlleistungen im Alltag

Die 7 Fragen:

1. Adressen, Berufe von Freunden erinnern
2. An Ereignisse vor kurzem erinnern
3. An Unterhaltung vor einigen Tagen erinnern
4. An Tag und Monat erinnern
5. Unüblich Abgelegtes wiederfinden
6. Neues lernen können
7. Finanzen erledigen können

Demenz: Diagnosen-Tabu

- Zwar ist Demenz als Thema in Kultur präsent
- Betroffene wollen keine Dx aus Angst vor Bevormundung oder «nur etwas vergesslich»
- Angehörige beobachten noch zT normale Verh «ist doch noch nicht dement, nur gealtert»
- Ärzte schauen nicht genau hin:» warum DX, wenn keine effiziente Rx möglich»
- Denn 3x subj.:meist Stigma>Rumpelstilzeffekt

Warum genaue Demenzabklärung?

- Im frühen Stadium noch urteilsfähig für
 - Testament
 - Patientenverfügung
 - Betreuungsabmachung
- Information von Freunden und Familie möglich bevor sich alle zurückziehen
 - >>>grosse Hilfe für Hauptbetreuende
- Wo? Bei Hausarzt im hohen Alter ,jüngere bei Spezialisten (= Memoryklinik= ambulant!)

- **Mögliche Patientenverfügung:**

Im Falle, dass bei mir eine schwere unheilbare Behinderung (wie Demenz oder Coma vigil) festgestellt wird oder zu erwarten ist, verlange ich, dass künstliche lebenserhaltende Massnahmen (z.B. Respirator-Beatmung, künstliche Ernährung und Flüssigkeitszufuhr oder Antibiotikatherapie) abgebrochen und keinesfalls begonnen werden.

Für den Fall einer fortgeschrittenen Demenz verlange ich, dass mir keine Nahrung und Flüssigkeit mehr eingegeben wird, sobald ich mir diese nicht mehr selbst zuführen kann. Ab dann verlange ich eine ausreichende Sedierung. Das alles gilt auch dann, wenn reflexartiges Verhalten von mir als Ausdruck von Hunger oder Durst gedeutet werden könnte. Dann soll höchstens die Sedierung verstärkt werden.

Und wenn dement

Stigma Alzheimer oder Rumpelstilzeffekt ?

Entscheidend ist unsere Haltung, ob wir das veränderte Verhalten verstehen.

- Anpassen unseres Verhaltens und der Umwelt
- Nicht nur Defizite, auch Ressourcen sehen
- Beim Spazieren, Freude an Tieren wie wir
- Wohlbefinden Demenzkranker= durchschnittl.
- Entlastungsangebote möglich , bringen viel!

Grundhaltung bei Dementenbetreuung

- Wie gute Eltern : Machen lassen was er/sie noch kann. Machen und bestimmen, was nicht mehr geht
- Nötiges nicht diskutieren
- Alles mit liebevoller Grosszügigkeit
- Keine Overprotektion , mässige Risiken = ok
- Bei Überlastungszeichen : Entlastungsangebote!
- Fremdbetreuung wird meist gut akzeptiert.

- Kostenlose Beratung für ALLE
- Gedächtnistraining
- Musiktherapie
- Philosophische Gesprächsgruppe
- Begleitete Ferien
- Angehörigengruppen

demcura - Entlastungsdienst

- Ergänzung zu bestehenden Diensten (zB Spitex)
- Betreuende Angehörige entlasten
- Menschen mit Demenz begleiten
- Ohne Zeitdruck
- Beitrag zur Lebensqualität
gemeinsames Kochen, vorlesen, spazieren,
reden, zuhören und vieles mehr

Adressen

Hilfe zur Selbsthilfe



Alzheimervereinigung Kanton Zürich

Alzheimervereinigung Kanton Zürich

043 499 88 63 / info@alz-zuerich.ch

Entlastung



044 380 01 02 / info@demcura.ch