

Begegnungen



Anja Kälin liegt vor allem die Stärkung der familiären Ressourcen am Herzen. Sie rät, sich früh Hilfe zu suchen

MEINS: Was können erste Anzeichen einer Demenz sein?

Anja Kälin: Das ist unterschiedlich; Demenz ist nicht gleich Demenz. Man geht von bis zu 50 Formen aus. Die bekannteste und häufigste ist Alzheimer. Bei dieser Krankheit fällt es den Betroffenen oft schwer, die richtigen Worte zu finden. Auch das Kurzzeitgedächtnis ist früh betroffen. Generell sollte man aufmerksam werden, wenn Alltagskompetenzen verloren gehen: Terminabsprachen werden nicht mehr eingehalten, der Autoschlüssel wird ständig verlegt, oder die Kaffeemaschine kann nicht mehr bedient werden.

Zeigt jede Demenz sich so klar?

Nein. Ist der Stirnlappen betroffen, ist die Symptomatik eher diffus. Hier werden die Emotionen gesteuert. Dadurch kommt es zu Veränderungen im sozialen Verhalten: Der Mensch erscheint unempathisch, wirkt in Gesprächen desinteressiert. Häufig wird das mit Depression oder Burn-out verwechselt.

Bemerken die Betroffenen die Veränderungen selbst?

In vielen Fällen ja – das macht Angst. Die Betroffenen versuchen, andere und sich selbst zu überzeugen, dass alles in Ordnung ist. Sie schreiben Zettel, tragen sich Termine extradick in den Kalender ein, benutzen in Gesprächen Floskeln.

Was sollte ich tun, wenn ich solche Veränderungen feststelle?

Der Weg zum Arzt ist der wichtigste Schritt. Das kann der Hausarzt oder ein Neurologe sein. Mein Tipp: Direkt

„Umgang mit Demenz ist ein bisschen wie Impro-Theater. Man braucht viel Kreativität und Zugewandtheit“

Als Tochter einer erkrankten Mutter weiß Anja Kälin, wie herausfordernd der Alltag mit Demenz sein kann. Sie ist systemischer Coach, Mitbegründerin von Desideria Care und begleitet betroffene Familien

in eine Gedächtnisambulanz gehen. Dort bekommt man schnell eine differenzierte Diagnose. Je besser ich das Krankheitsbild verstehe, desto besser kann ich darauf reagieren.

Was löst die Diagnose aus?

Viele Angehörige verfallen sofort in den Funktioniermodus und nehmen dem Betroffenen alles ab. Der Erkrankte erfährt die Diagnose dadurch als Stigma. Durch die Demenz wird man aber nicht von jetzt auf gleich hilfsbedürftig. Das ist ein schleichender Prozess, der sich über Jahre hinziehen kann. Besser: gemeinsam einen Umgang mit der Krankheit finden. Den Betroffenen fragen, wie er sich die Unterstützung vorstellt, was er braucht.

Was brauchen Betroffene denn?

Wertschätzung. Sie möchten als Mensch gesehen werden. Statt ständig auf das zu gucken, was nicht mehr läuft, den Fokus lieber auf die Bereiche legen, die noch funktionieren. Kommunikation sollte immer auf Augenhöhe stattfinden. Auch rein physisch. Viele Betroffene empfinden es als Bedrohung, wenn sie von oben herab angesprochen werden.

Wie geht man mit Erinnerungslücken um?

Das hängt von der Situation ab. Beim Anschauen alter Fotos würde ich das nicht korrigieren. Dann sind das eben verschiedene Wahrnehmungen der Realität. Geht es um einen ver-

masselten Termin, könnte man eine Einladung aussprechen: „Komm, wir machen was Neues aus.“ Bei Gefahr sollte man mit fürsorglicher Autorität Grenzen setzen.

Und wenn die Symptome schwerer werden?

Je weiter fortgeschritten die Krankheit ist, desto wichtiger sind Routinen, eine klare Tagesstruktur, feste Ansprechpartner. Und eine freundliche, zugewandte Art, die Schutz und Orientierung bietet. Das ist sehr zeitintensiv.

Eine fordernde Zeit für Familien ...

Man sagt nicht ohne Grund: „Demenz ist die Krankheit der Angehörigen.“ Gerade im fortgeschrittenen Stadium

geht es den Betroffenen meist gut.

Dafür kommt die Familie an ihre Grenzen. Sie verliert eine nahestehende Person. Es ist bitter, wenn die Krankheit mir etwa meinen

Ehemann nimmt, mit dem ich Lebenspläne hatte, der immer mein Gesprächspartner war.

Wie sorgen Angehörige gut für sich?

Sie brauchen unbedingt demenzfreie Inseln, wo sie Kraft schöpfen können. Viele empfinden es als illoyal, wenn sie einen Pflegedienst, Tagespflege oder ein Heim in Anspruch nehmen. Aber ohne Hilfe geht es nicht. Am besten baut man schon früh ein Netzwerk auf. Vielleicht kann auch mal der Nachbar meine demenzkranke Mutter mitnehmen, wenn er mit dem Hund spazieren geht.

1,8 Mio.
Menschen in Deutschland sind an Demenz erkrankt. Etwa zwei Drittel werden zu Hause von Angehörigen gepflegt

Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft

Vorsorge, Versicherung, Betreuung - worum müssen wir uns kümmern?

Haftpflicht Nach der Diagnose sollten wir so schnell wie möglich die Haftpflichtversicherung informieren. Wird ein neuer Vertrag abgeschlossen, achten wir darauf, dass er eine Deliktunfähigkeitsklausel enthält.

Vollmacht und Betreuung Demenzkranke können irgendwann keine Verträge und Geschäfte mehr abschließen. Sie werden dann nicht automatisch von uns vertreten. Haben sie uns keine Vorsorgevollmacht erteilt, kann das Amtsgericht einen gesetzlichen Betreuer bestellen, der dem Betreuungsgericht gegenüber rechenschaftspflichtig ist. Dabei werden Wünsche des Betroffenen berücksichtigt, es kann sich aber auch um einen Fremden handeln.

Patientenverfügung Für Demenzpatienten extrem wichtig, da sie medizinische Maßnahmen absehbar nicht mehr beurteilen können.

Schwerbehinderung Bei mittlerer bis schwerer Demenz kann ein Anrecht auf einen Schwerbehindertenausweis bestehen. Den Antrag stellen wir beim Versorgungsamt bzw. in NRW beim Kreis oder der kreisfreien Stadt.



Dr. Sarah Straub ist Neuropsychologin am Uniklinikum Ulm

Das Lieblingsessen aus der Kindheit schafft Wohlmomente

Beisammensitzen, erzählen, etwas Leckeres essen: Gemeinsame Mahlzeiten schaffen Nähe und Geborgenheit. „Gerade im herausfordernden Demenz-Alltag können sie zur Wohlfühllose werden“, sagt Dr. Sarah Straub. Allerdings müssen wir ein paar Dinge beachten. Denn wenn Hunger und Appetit nachlassen, Geruchs- und Geschmackssinn sich verändern oder Schluckstörungen auftreten,

wird das Essen beschwerlich. „Viele verlieren zu Beginn oder sogar schon vor den ersten Anzeichen einer Demenz an Gewicht“, berichtet die Neuropsychologin.

Um die Gefahr einer Mangelernährung einzudämmen, kochen wir dann hochkalorisch. Das ist auch fürs Gehirn wichtig: Bekommt es alle nötigen Nährstoffe, stabilisieren die Prozesse sich bestmöglich.

Mit buntem Gemüse und frischen Früchten sorgen wir für Abwechslung – und gesundes Naschen.

„Häufig triggern die Beschädigungen im Gehirn die Lust auf Süßes“, erklärt Straub. Fehlt dem Betroffenen bei Schokolade die Kontrolle, ist Obst eine tolle Alternative. Viele Demenzkranke verspüren eine innere Unruhe, laufen ständig hin und her. Dann bereiten wir Fingerfood zu, das im Gehen gesnackt werden kann. Bei Schluckstörungen fragen wir einen Arzt um Rat.

Wie schaffen wir die richtige Atmosphäre? Mit einer ruhigen Umgebung. Tischdeko oder Musik im Hintergrund führen schnell zu Reizüberflutung. Teller mit buntem Rand lenken die Aufmerksamkeit hingegen aufs Essen. Und das sollte nicht nur Mittel zum Zweck sein. „Gerüche und Geschmack wecken Erinnerungen. Kochen wir Gerichte ihrer Kindheit – am besten mit den Betroffenen zusammen –, spüren sie wieder einen Bezug zu sich selbst.“



Weitere Tipps und Rezepte gibt's in „Wohlfühlküche bei Demenz“ von Dr. Sarah Straub und Wolfgang Link, Riva, 20 €

Checkliste: die Wohnung für unsere Lieben anpassen

Möglichst lange im eigenen Zuhause bleiben – das wünschen wir uns alle. Für Menschen mit Demenz sind dabei einige Anpassungen nötig. Auf folgende Dinge sollten wir achten:

- Zu viele Eindrücke überfordern die Betroffenen. Wir verzichten auf großflächige Muster, Deko, Spiegel sowie spiegelnde Flächen und reduzieren die Möbel auf das Nötigste.
- Wir vermeiden Stolperfallen, indem wir Teppichbrücken und lose Kabel entfernen.
- Kontraste helfen dabei, Details wahrzunehmen: Den weißen Lichtschalter an der weißen Wand markieren wir mit farbigem Klebeband.
- Beim Boden achten wir darauf, dass die Farbe sich von der Wand abhebt und nicht zu dunkel ist. Dunkle Farben können als Abgrund, sehr helle Flächen als „bodenlos“, blaue oder blaugraue Böden als Wasserfläche wahrgenommen werden.
- Offene Türen und Fenster mit Aussicht erleichtern die räumliche Orientierung. An geschlossenen Türen bringen wir Symbolbilder an.
- Wir sorgen für viel Tageslicht und eine gute Beleuchtung aller Räume, Ecken und Treppen. Bewegungsmelder geben nachts Orientierung.
- Um die Sicherheit zu erhöhen, nutzen wir eine Herdsicherung und Kindersicherungen in Steckdosen, halten Medikamente und Putzmittel unter Verschluss, verzichten auf giftige Zimmerpflanzen und bringen im Bad stabile Haltegriffe an.

Hier bekommen wir Hilfe

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft bietet Unterstützung und Hilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. www.deutsche-alzheimer.de, Tel.: 030/259 37 95 14

Unter www.wegweiser-demenz.de bündelt das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Informationen zu Selbsthilfe, medizinischen und rechtlichen Themen.

Der Verein Desideria Care bietet u. a. Familien-Coachings und Seminare für Angehörige. desideriacare.de

Bei einem Pflegekurs lernen wir online oder vor Ort, wie wir unsere Angehörigen am besten unterstützen. Teilweise werden die Kurse direkt von der Pflegekasse angeboten, in jedem Fall übernimmt die Kasse aber die Kosten.