

Vergesslich? Eine Abklärung hilft weiter

Je älter wir werden, desto mehr Menschen erkranken an Alzheimer oder einer anderen Demenzkrankheit. Bei einer Demenzkrankheit wird das Hirngewebe zunehmend abgebaut, dadurch verschlechtert die Leistung des Gehirns. Heute kann man eine Demenz frühzeitig erkennen. Eine Abklärung beim Arzt oder Spezialisten hilft, die Krankheit zu verstehen, mit ihr umzugehen und sie richtig zu behandeln.

Demenz – eine Funktionsstörung des Gehirns

Eine Person leidet an einer Demenz, wenn die Fähigkeiten des Gehirns gegenüber früher stark nachlassen. In der Regel ist das Gedächtnis beeinträchtigt. Eine demenzkranke Person hat also Schwierigkeiten, sich neue Dinge zu merken oder sich an bekannte Dinge zu erinnern. Beeinträchtigt sind aber auch andere Bereiche, wie die Sprache, das Handeln, das Erkennen von Menschen oder Gegenständen oder das Planen und Organisieren von alltäglichen Dingen. Von einer Demenz spricht man dann, wenn die betroffene Person im Alltag nicht mehr völlig selbständig zurechtkommt.

Unterschiedliche Ursachen

Für eine Demenzerkrankung können viele Ursachen verantwortlich sein. In manchen Fällen wird das Gehirn nicht definitiv geschädigt, und eine Behandlung kann die Demenz ganz oder teilweise rückgängig machen. Meistens aber ist das Gehirn direkt erkrankt, das Hirngewebe wird zunehmend zerstört. Zu den häufigsten Demenzerkrankungen zählen die Alzheimerkrankheit und die gefässbedingte Demenz. Beide Krankheiten machen zusammengezählt etwa 70 Prozent aller Demenzformen aus. Darüber hinaus gibt es etwa 150 eher seltenere Formen.

Eine Demenz kann jeden treffen

Warum genau jemand an einer Demenz erkrankt, weiss man heute noch nicht. Weil eine Demenzerkrankung komplex ist, geht die Wissenschaft von

mehreren Faktoren aus. Ein wichtiger Faktor ist das Alter: Vor dem 60. Lebensjahr sind Demenzkrankheiten selten. Danach verdoppelt sich die Häufigkeit alle fünf Jahre. Zwischen 85 und 90 Jahren hat jede 4. Person eine Demenz. Eine Demenz kann also jeden treffen, vor allem im hohen Alter. In der Schweiz leben momentan ca. 100'000 Menschen mit einer Demenz. Jedes Jahr kommen 25'000 neue Krankheitsfälle dazu.

Keine Heilung, aber wirkungsvolle Therapie

Demnzerkrankungen dauern im Durchschnitt 10 Jahre. Schwere Gedächtnisstörungen und ein verändertes Verhalten bereiten demenzkranken Menschen zunehmend Mühe, ihr Leben zu gestalten. In einem fortgeschrittenen Stadium müssen Demenzkranke Tag und Nacht betreut werden. Eine Demenz kann weder gestoppt noch geheilt werden, wirkungsvolle Therapien verbessern jedoch die Lebensqualität der Kranken und betreuenden Angehörigen.

→ Dieses Infoblatt gibt es in den Sprachversionen: Portugiesisch, Serbokroatisch, Albanisch, Türkisch, und Französisch. Diese Infoblätter können bestellt oder als PDF heruntergeladen werden unter: www.alz.ch / www.migesplus.ch

Eine Demenz erkennen, abklären und behandeln

Warnzeichen einer Demenz

Wie bemerkt man eine Demenz? Am Anfang der Krankheit sind es nur kleine, unscheinbare Dinge, welche die betroffene Person nicht mehr so im Griff hat wie früher. Solche Momente verunsichern und bereiten grosse Angst. Die betroffene Person möchte die Veränderungen oft nicht wahrhaben und versucht, möglichst lange einen «normalen» Eindruck zu machen. Angehörige und Freunde merken jedoch irgendwann, dass etwas nicht stimmt. Die wichtigsten Warnzeichen einer Demenz sind:

- ▲ **Vergessen:** Heinz S. (88) vergisst immer mehr Dinge, die sich erst kürzlich ereignet haben. So hat er beispielsweise vergessen, dass ihn seine Tochter vor zwei Tagen besucht hat. Solche Momente führen immer wieder zu kleineren Streitigkeiten innerhalb der Familie.
- ▲ **Probleme mit der Sprache:** Annelise P. (85) erzählt von ihrem Sonntagsausflug auf dem Vierwaldstättersee. Als ihr das Wort für «Schiff» nicht mehr in den Sinn kommt, versucht sie es mühsam mit anderen Worten zu umschreiben. Dies passiert ihr in letzter Zeit häufiger. Weil ihr dies sehr unangenehm ist, spricht sie weniger, obwohl sie früher gerne im Mittelpunkt stand.
- ▲ **Sich nicht mehr orientieren können:** Andreas L. (68) kehrt von einem Arztbesuch ungewöhnlich lange nicht zurück. Zwei Stunden später steht er aufgebracht vor der Haustüre; er hatte die Arztpraxis nicht mehr gefunden. Andreas L. war darüber sehr aufgebracht, denn eigentlich kennt er den Weg sehr gut.
- ▲ **Ungewöhnliches Verhalten:** Renate K. (79) wollte vor drei Tagen einkaufen gehen. Es war Januar und schneite. Trotzdem ging sie in ihren Haus-

schuhen auf die Strasse. Zum Glück hat sie die Verkäuferin mit dem Taxi nach Hause gebracht.

- ▲ **Schwierigkeiten bei Routineaufgaben:** Hans M. (72) hat die finanziellen Angelegenheiten seiner Familie immer korrekt und pünktlich erledigt. Doch in letzter Zeit kommen immer öfter Mahnungen oder Mitteilungen, dass Rechnungen doppelt bezahlt wurden. Bei der Steuererklärung braucht er neu gar Unterstützung. Dies ist noch nie vorgekommen und hat ihn sehr traurig gestimmt.
- ▲ **Schwierigkeiten beim Planen und Organisieren:** Das Kochen bereitet Eliane M. (82) zunehmend Mühe. Erstens dauert es viel länger als früher bis das Essen auf dem Tisch steht. Zweitens geht auch ab und zu etwas schief: Sie bringt die Reihenfolge durcheinander oder vergisst wichtige Zutaten.
- ▲ **Fehlender Antrieb:** Regula P. (73) ist immer eine lebendige und gepflegte Person gewesen, oft zu Besuch bei Freunden und Bekannten. Doch in letzter Zeit hört man wenig von ihr, sie ist zurückgezogen und vernachlässigt ihr Äusseres. Einladungen lehnt sie mit der Begründung ab, sie sei zu müde.

Diese Warnzeichen bedeuten nicht automatisch eine Demenzerkrankung. Sollten aber solche Probleme den Alltag belasten, braucht es eine genaue Abklärung bei einer Ärztin oder einem Arzt.

Eine Demenz früh erkennen

Eine Demenz kann in einer Abklärung früh erkannt werden. Eine Demenzabklärung erfolgt in mehreren Schritten:

- ▲ Hat sich die Leistung des Gehirns stark verschlech-

tert? Im ersten Schritt führt die Hausärztin oder der Hausarzt ein ausführliches Gespräch sowohl mit der betroffenen Person als auch mit den Angehörigen. Daraufhin überprüft er mit kurzen Tests die wichtigsten Funktionen des Gehirns.

- ▲ Sind andere Krankheiten dafür verantwortlich? Stellt der Hausarzt eine Störung der Gehirnleistung fest, klärt er ab, ob eine andere Krankheit vorliegt. Dazu finden zahlreiche Untersuchungen statt, insbesondere Laboruntersuchungen und eine Bildgebung der Hirnstruktur.
- ▲ Handelt es sich um Alzheimer oder eine andere Demenzkrankheit? In einer Abklärung bei Spezialistinnen oder Spezialisten wird untersucht, ob eine Demenz vorliegt und um welche Ursache es sich wahrscheinlich handelt. Oft geschieht dies ambulant in einer Memory Klinik.

Eine Demenz behandeln

Eine Demenzerkrankung kann heute zwar nicht verhindert, gestoppt oder geheilt werden. Nach einer Demenzdiagnose stehen aber gezielte Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Sie halten eine betroffene Person länger selbständig und verbessern damit die Lebensqualität von Erkrankten, Angehörigen und Betreuungspersonen. Viele Therapien sind umso wirkungsvoller, je früher sie angewendet werden. Daher lohnt sich eine möglichst frühzeitige Abklärung beim Arzt oder bei der Ärztin.

- ▲ **Therapie mit Medikamenten (Antidementiva):** Gewisse Medikamente können zu Beginn einer Demenz die Hirnleistung stabilisieren und die Entwicklung der Krankheit verzögern. Die behandelte Person bleibt so länger selbständig.
- ▲ **Begleiterscheinung behandeln:** Eine Demenzerkrankung hat zeitweise Begleiterscheinungen zur Folge, z.B. Stimmungsschwankungen, Ängste, Unruhe, Depressionen, Wahnvorstellungen,

Schlafstörungen und Aggressionen. Solche Veränderungen können mit Medikamenten gemildert oder sogar behoben werden.

- ▲ **Weitere Therapien:** Zahlreiche Therapien helfen den Betroffenen und Angehörigen, besser mit einer Demenz zu leben. Dazu gehören: die Anpassung der Umgebung («Milieuthherapie»), Gedächtnistraining, Gesprächstherapie, Mal- und Kochtherapie, Musik, Tanz und Bewegung.

Eine frühe Diagnose hilft besser reagieren

Eine frühe Diagnose schenkt Zeit, sich auf ein Leben mit der Demenz einzustellen. Sie ermöglicht Betroffenen ihre Zukunft (mit) zu planen. Sie hilft, die Veränderungen zu verstehen, mit geeigneten Mitteln darauf zu reagieren und mit der Krankheit nicht alleine zu bleiben.

Veränderungen verstehen

Eine Demenz verändert das Verhalten und die Gefühle einer erkrankten Person. Eine frühe Diagnose hilft, diese Veränderungen zu verstehen. Elmar P., Ehemann einer Alzheimer-Kranken, hat dies so ausgedrückt: «Am schlimmsten war die Zeit vor der Diagnose. Wir wussten ja alle, dass etwas nicht mehr stimmte. Aber wirklich etwas unternehmen konnten wir erst, als die Ärztin das Wort Alzheimer-Krankheit aussprach.» Das veränderte Verhalten erhält so ein neues Gesicht, mit schwierigen Situationen kann man anders umgehen.

Das Leben mit der Krankheit besser planen

Eine erkrankte Person wird bald einmal Dinge nicht mehr selbst erledigen können. Eine frühe Diagnose ermöglicht ihr daher, wichtige persönliche Vorkehrungen selbst zu regeln: z.B. eine Person des Vertrauens für die finanziellen und administrativen Angelegenheiten bestimmen, ein Testament aufsetzen, eine Patientenverfügung verfassen. Eine Diagnose hilft auch, sich früh auf ein Leben mit der Krankheit einzurichten: Lebensgewohnheiten anzupassen, die Woh-

umgebung etwas zu verändern, neue Beschäftigungen, Tätigkeiten zu finden etc.

Nicht mit der Demenz alleine bleiben

Kranke und Angehörige brauchen Unterstützung. Eine frühe Diagnose hilft, mit der Krankheit nicht alleine dazustehen und möglichst schnell Hilfe und Unterstützung zu suchen. Die pflegende Angehörige Silvia O. zum Beispiel hat eine Nachbarin, die für sie ab und zu einkaufen geht. Zweimal pro Woche besucht ihr erkrankter Ehemann eine Tagesstätte. In dieser Zeit hat Silvia O. eine Verschnaufpause und kann in Ruhe andere Dinge erledigen.

mehr Informationen zu Demenzkrankheiten sowie die vollständige Listen der kantonalen Sektionen und Memory Kliniken.

Alzheimer-Telefon

Das Alzheimer-Telefon gibt Auskunft und berät zu allen Fragen rund um die Demenzerkrankung.

Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06 (deutsch, französisch und italienisch)
Mo-Fr: 8-12 und 14-17 Uhr

Weitere Informationen

Für weitere Informationen zu Demenzkrankheiten stehen Ihnen folgende Stellen zur Verfügung:

▲ **Hausärztin oder Hausarzt:** Bei Fragen zu Demenzerkrankungen oder bei Unsicherheiten über eine mögliche Erkrankung wenden Sie sich zuerst an die Hausärztin oder der Hausarzt.

▲ **Memory Klinik:** Zahlreiche medizinische Zentren sind auf Abklärung und Demenzdiagnose spezialisiert. Dazu gehören Memory Kliniken, neurologische, psychiatrische und geriatrische Kliniken. Bei Fragen und Unklarheiten zu einer Demenzdiagnose geben diese Kliniken direkt Auskunft. Die Liste dieser Kliniken erhalten Sie am Alzheimer-Telefon oder auf der Webpage (siehe unten).

▲ **Sektionen der Schweizerischen Alzheimervereinigung:** Die kantonalen Sektionen der Schweizerischen Alzheimervereinigung bieten Beratungsgespräche, Dienstleistungen und Unterstützungen an, wie z.B. eine Angehörigengruppe oder Entladungsdienste. Weitere Informationen finden Sie auf der Webpage (siehe unten).

▲ **Die Webpage der Schweizerischen Alzheimervereinigung:** Unter www.alz.ch finden Sie noch

Redaktion: Jen Haas

Fachlektorat: Prof. Dr. A. Monsch, Universität Basel

Dank an: Mirjana Obradovic, Ayse Avsar, Fábio Castro, Afrodita Maksutaj, Altersheime Stadt Zürich.

Bestellung unter: Schweizerische Alzheimervereinigung: www.alz.ch oder migesplus – Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen, Schweizerisches Rotes Kreuz, Departement Gesundheit und Integration: www.migesplus.ch

Die Übersetzung des Infoblatts ist mit fachlicher und finanzieller Unterstützung durch migesplus im Rahmen der Bundesstrategie «Migration und Gesundheit 2008-2013» entstanden.

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Dipartimento federale dell'interno DFI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

