

## Demenz und Altersvergesslichkeit

Die Alzheimer-Erkrankung ist die häufigste Ursache einer Demenz, also eines schwerwiegenden geistigen Abbaus im höheren Lebensalter. Die Anzahl der Betroffenen nimmt rasant zu: nicht weil wir dauernd kränker werden, sondern weil die Lebenserwartung beständig steigt und damit zu einer Umgestaltung der Alterspyramide führt. Für den einzelnen bedeutet eine solche Erkrankung meist, dass ein grosser Teil der gemachten Pläne hinfällig wird. Auch für die

ganze Familie entstehen grosse Veränderungen und Belastungen. Für die Medizin bedeutet das, dass die Suche nach wirksameren und besseren Therapien eine der grössten und wichtigsten Herausforderungen darstellt. Die Pflegeberufe werden aufgrund dieser Entwicklung ebenfalls vor riesige Aufgaben gestellt werden. Neben besseren Behandlungsmöglichkeiten spielt auch die Prävention eine grosse Rolle: Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, wie wir uns und unserem Hirn etwas Gutes tun können...

### Warum man zum Arzt gehen sollte

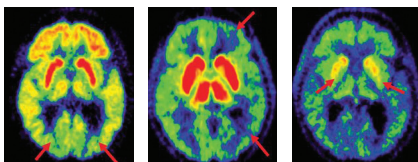
- Weil die verbreitete Meinung, dass es keine Behandlung gibt, schon lange falsch ist.
- Weil nur der Arzt die richtige Diagnose stellen kann und...
- Weil nur so die richtige Therapie gefunden werden kann.
- Weil oft ganz einfach korrigierbare Ursachen dahinterstecken.
- Weil man wissen sollte, worauf man sich einstellen muss.

### Tipps für Angehörige

- Nehmen Sie Hilfe in Anspruch! Nur wenn sie teilweise Ihr bisheriges Leben weiterführen können, können Sie durchhalten.
- Helfen Sie nur in den Bereichen, in denen Hilfe wirklich nötig ist.
- Sprechen Sie mit Ihrem Angehörigen offen über seine Veränderungen.
- Kommunizieren Sie mit kurzen und einfachen Botschaften
- Nützen Sie auch nonverbale Kommunikationsmöglichkeiten. Finden Sie heraus, auf welcher Ebene Sie am besten mit ihm Kontakt aufnehmen können.

### Was ist normal?

*Normal* ist es, ab und zu etwas zu vergessen, vor allem wenn man abgelenkt ist oder unter Stress steht. Meist ist dann "nur" die Aufmerksamkeit und Konzentration herabgesetzt.



FDG:  
Funktionsstörung  
des temporalen  
und occipitalen  
Kortex

MP4A:  
Störung der kor-  
tikalen cholin-  
ergen Neurotrans-  
mission

F-DOPA:  
Störung  
des dopaminer-  
gen Systems

*Nicht normal* ist es, wenn man Mühe hat, sich wichtige Dinge zu merken, obwohl man sich darum bemüht.

Auch im sehr hohen Lebensalter ist es *nicht normal*, aufgrund geistigen Abbaus ganz oder teilweise unselbstständig zu sein.



### Warnzeichen für Alzheimer

- 01 Gedächtnisprobleme
- 02 Schwierigkeiten bei vertrauten Alltagsaktivitäten
- 03 Sprachprobleme/Wortfindungsstörungen
- 04 Orientierungsprobleme (räumlich/zeitlich)
- 05 Herabgesetzte Urteilsfähigkeit
- 06 Probleme mit abstraktem Denken
- 07 Verlegen von Gegenständen an unüblichen Plätzen
- 08 Stimmungsschwankungen
- 09 Persönlichkeitsveränderungen
- 10 Antriebslosigkeit

### Tipps zur Vorbeugung

- 1 Übergewicht reduzieren.
- 2 Bluthochdruck behandeln.
- 3 Pflegen Sie ein Hobby!
- 4 Pflegen Sie Kontakte, Freundschaften...!
- 5 Schützen Sie Ihren Kopf mit einem Helm oder vermeiden Sie alle Aktivitäten, bei denen die Gefahr für Kopfverletzungen besteht. Auch wiederholte Bagateltraumen sind brandgefährlich!
- 6 Bilden Sie sich weiter, z.B. in Ihrem Beruf oder einem privaten Interessensgebiet!
- 7 Finden Sie etwas, was Spass macht und Ihren Kopf ein bisschen fordert!
- 8 Trinken Sie nicht zuviel Alkohol!
- 9 Ernähren Sie sich vernünftig! (Mittelmeer-Diät...)

### Weiterführende Infos

- [www.alz.ch](http://www.alz.ch)
- [www.neurologie.li](http://www.neurologie.li)
- [www.alz.org](http://www.alz.org)