

MEDIZIN

► Dienstag **MULTIMEDIA** ► Mittwoch **TIER & NATUR**
 ► Donnerstag **DRAUßen** ► Freitag **tz HILFT**

Experten: So gehen Angehörige am besten mit Demenz um

Achten Sie auf die Selbstfürsorge!

Demenz kommt schleichend. Ehemals selbstständigen Menschen scheitern an einfachen Aufgaben und verändern ihre Persönlichkeit. In Deutschland leben etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Die Diagnose ist für die Erkrankten, aber auch für die Angehörigen, ein tiefer Einschnitt. Wir sprachen mit Betroffenen. Und baten Experten vom Marion von Tessin Memory-Zentrum um Tipps zum Umgang mit Patienten – und um Strategien, um das Demenz-Risiko zu senken.

Wie gehe ich mit einem Menschen um, der an Demenz erkrankt ist? Wir haben Expertinnen des Marion von Tessin Memory-Zentrums um Kniffe, Tipps und Tricks gebeten.

► Hilfe holen

Dr. Lina Riedl, Doppelfachärztin für Neurologie und Psychiatrie, rät dazu, Tagebuch zu schreiben: „Einerseits, um den Überblick zu behalten, was wann von wem diagnostiziert wurde, andererseits, um festzuhalten, ob ein neues Medikament oder eine Therapie helfen oder nicht. Zudem kann man immer kurz aufschreiben, was



gut klappt, und so vermeiden, dass man nur die Probleme sieht und nicht auch die positiven Dinge.“

Ihren zweiten Tipp hat sich die Expertin von Emma Heming-Willis abgeschaut, der Ehefrau des an frontotemporaler Demenz erkrankten Kinohelden Bruce Willis: „Sie hat auf einer Podiumsdiskussion auf die Frage, welchen Tipp sie Angehörigen geben würde, die am Anfang des diagnostischen Prozesses stehen, geantwortet: ‚Wenn Ihnen der Arzt nicht zuhört, gehen Sie.‘ Sie hat Recht, suchen Sie sich einen Arzt, mit

dem sie gut klar kommen.“ Sich Hilfe zu holen, ist für Angehörige sehr wichtig, betont Riedl: „Das ist wie bei der Kindererziehung: Nur wenn es den Eltern gut geht, geht es auch dem Kind gut.“ Die Balance zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge sei sehr wichtig, betont die Demenz-Expertin. Hilfe gibt es beispielsweise bei der Alzheimer Gesellschaft, der Stiftung Desideria care oder in Alten- und Servicezentren der Stadt oder anderen Beratungsstellen. Für die Erkrankten kann es eine sehr gute Gedächtnissstütze sein, wenn man Erinnerungsnotizen an gut sichtbaren Stellen im Haushalt anbringt.

► Gelassenheit üben

„Fragt ein Mensch mit Demenz mehrmals hintereinander das Gleiche, dann rate

Lebensfreude für Patienten

Lachen verbindet: Dr. Marina Bontron unterstützt Patientin Ilse K. (93), die an beginnender Demenz leidet (Foto 1). Früher leitete die „waschechte Münchnerin“ einen großen Lebensmittelmarkt, heute ist ihr „Gedächtnis nicht mehr so gut und die Stimmung oft im Keller“, sagt sie. Im Marion von Tessin Memory-Zentrum in München werden an drei Standorten demente Menschen behandelt und betreut: Es gibt eine Tagesklinik, zwei Ambulanzen und zwei Tagespflegen, mehr Infos unter www.mvt-zentrum.de oder unter Telefon: 089/ 215 43 21 77. In der Tagespflegeeinrichtung wird das Ehepaar Ingrid (86) und Klaus (90) E. betreut (Foto 2) – er leidet an beginnender Demenz, sie unter anderem an einem Tremor, bedingt durch Parkinson. Parkinson-Patient Wolfgang L. (81) profitiert von der Tanztherapie, die auch seiner Lebensgefährtin Gerda P. (81) hilft, mit beginnender Demenz zu rechnuzukommen (Foto 3).

„Tanzen Sie zusammen, bewegen Sie sich, singen Sie gemeinsam.“ Schaffen Sie ein vertrautes Umfeld mit einem geregelten Tagesablauf und festen Bezugspersonen.

► Positiv bleiben

Bevor man mit einem Menschen mit Demenz eine Kommunikation beginnt, sollte man Augenkontakt herstellen, rät Sprachtherapeutin Dr. Anja Staiger. Denn Tonfall, Gesten und Mimik können auch Menschen mit Demenz in der Regel gut verstehen. „Es ist also entscheidend, wie etwas gesagt wird“, sagt die Expertin und rät, auch die eigene Sprache anzupassen, also langsam zu sprechen, und aufmerksam zuzuhören, wenn die Person mit Demenz etwas erzählt.

„Nehmen Sie Äußerungen ernst, machen Sie keine Vorwürfe und versuchen Sie, sich auf das Positive zu konzentrieren, richten Sie Ihren Blick auf das, was gut klappt.“ Sie rät dazu, Warum-Fragen zu vermeiden, um zu verhindern, dass sich die erkrankte Person gerügt, getestet oder infrage gestellt fühlt.

SUSANNE SASSE



Dr. Lina Riedl ist Neurologin und Psychiaterin.

Dr. Johanne Neuse, Neurologin, Psychiaterin.

Dr. Anja Staiger, Sprachtherapie.

FS: A. SCHMIDHUBER (7)

Gehirn – mäßiger oder kein Konsum ist sicherer.

► 8. Soziale Isolation verringern: Soziale Isolation kann kognitive Fähigkeiten schwächen – regelmäßiger Kontakt mit anderen wirkt schützend.

► 9. Luftverschmutzung reduzieren: Schadstoffe in der Luft stehen in Verbindung mit Entzündungen und Schäden im Gehirn – weniger Luftverschmutzung schützt.

► 10. Neueste Empfehlung: Sehverlust frühzeitig behandeln, etwa mit Brillen oder Operationen: Unbehandelter Sehverlust erhöht das Demenz-Risiko.

SUSANNE SASSE

So senken Sie Ihr persönliches Risiko

So bleibt Ihr Gehirn gesund: Zehn wichtige Expertentipps

„Es ist nie zu spät, um etwas dafür zu tun, das persönliche Demenz-Risiko zu senken“, sagt Prof. Michael Riedel, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor des Marion von Tessin Memory-Zentrums. Diese zehn Punkte der Lancet-Kommission sollten Sie beachten:

► 1. Hörverlust behandeln: Frühzeitig Hörtests machen und gegebenenfalls Hörgeräte verwenden – unbehandelter Hörverlust erhöht das Demenz-Risiko.

► 2. Depressionen behandeln: Depression ist ein Risikofaktor für Demenz – eine

rechtzeitige Diagnose und Therapie können schützen.

► 3. Körperliche Aktivität fördern: Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt die Gehirngesundheit und senkt das Risiko für vaskuläre Demenz.

► 4. Rauchen reduzieren: Rauchen schädigt Blutgefäße und Hirnfunktionen – ein Rauchstopp senkt das Risiko deutlich.

► 5. Bluthochdruck und ho-

hes LDL-Cholesterin behandeln: Beide Faktoren beeinträchtigen die Blutversorgung des Gehirns und steigern das Demenzrisiko, besonders im mittleren Alter.

► 6. Gesundes Gewicht halten: Adipositas, besonders im mittleren Le-

bensalter, erhöht das Risiko für Gefäßprobleme und kognitive Beeinträchtigungen.

► 7. Alkoholkonsum einschränken: Übermäßiger Al-

koholkonsum schädigt das

Demenz-Risiko.



Prof. Michael Riedel ist Ärztlicher Direktor.



PARKINSON

Diagnose per Hundennase

Hunde können riechen, ob ein Mensch Parkinson hat. In einer Studie erkannten sie zuverlässig, ob ein Mensch an der neurodegenerativen Erkrankung litt oder nicht. Experten werben für Frühdiagnosen per Hund. F.: DPA



PFLEGE

Verbesserung für zu Hause

Seit 1. Juli sind Leistungen der Pflegeversicherung für Urlaubs- und Krankheitsvertretungen sowie Kurzzeitpflege zum jährlichen Betrag von 3539 Euro zusammengefasst. Verhinderungspflege darf nicht statt bislang sechs Wochen dauern. FOTO: IMAGO



MUSIKTHERAPIE

Esoteriker vermeiden

Musiktherapie wirkt, sagt Therapeutin Dr. Frauke Schwaiblmair aus Gräfelfing (Foto) und rät: „Vermeiden Sie esoterische Angebote und suchen Sie Therapeuten über die Musiktherapeutische Gesellschaft (<https://www.musiktherapie.de/standort/>).“



Fragen an die tz-Redakteurin

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unsere Redakteurin Susanne Sasse ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: gesundheit@merkurtz.de