

## DEMENZ – MEHR ALS NUR VERGESSLICH



Foto: © Dan Race / Fotolia

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Schlüssel weg, Termin vergessen oder Tür aufgelassen – sowas kennt jeder. Vielleicht haben Sie auch bei einem Angehörigen Gedächtnisprobleme beobachtet. Der Gedanke, dass es sich um Demenz handeln könnte, kann Angst machen. Doch nicht hinter jeder Schusseligkeit steckt eine Erkrankung. Diese Information richtet sich an Personen, die mehr über Demenz wissen möchten oder befürchten, betroffen zu sein.

#### Auf einen Blick: Demenz

- Es gibt mehrere Formen der Demenz. Die häufigste ist die *Alzheimer-Erkrankung*.
- Es können unterschiedliche Beschwerden auftreten, wie Vergesslichkeit oder Sprachprobleme.
- Ein Gespräch, Tests und weitere Untersuchungen geben Auskunft, ob und wenn ja, welche Art von Demenz vorliegt.
- Medikamente können bei einer Alzheimer-Demenz den geistigen Abbau etwas aufhalten und ein eigenständiges Leben länger ermöglichen. Auch körperliche Aktivität und andere Verfahren können dazu beitragen. Was in Frage kommt, richtet sich vor allem nach der Schwere der Krankheit.

#### ► WELCHE DEMENZFORMEN GIBT ES?

Unter den Begriff „Demenz“ fallen viele Krankheitsbilder. Sie haben verschiedene Ursachen. Allen Formen der Demenz ist gemeinsam, dass die geistigen Fähigkeiten nachlassen. Viele Demenzkranke sind irgendwann auf Hilfe im Alltag und Pflege angewiesen. Mehr als die Hälfte aller Menschen mit Demenz hat eine *Alzheimer-Erkrankung*: Sie ist die häufigste Form der Demenz. Dabei sterben Nervenzellen im Gehirn ab. Der Grund dafür ist bislang nicht bekannt. Daneben gibt es noch andere Arten der Demenz. Die Krankheit kann zum Beispiel auch auftreten, wenn das Gehirn schlecht durchblutet ist (*vaskuläre Demenz*).

#### ► WIE KANN SICH EINE DEMENZ ÄUSSERN?

Es ist normal, dass man im Alter langsamer wird und manchmal etwas vergisst. Das ist in der Regel kein Grund, sich zu sorgen.

Bei einer Demenz lässt nicht nur das Gedächtnis nach, sondern auch andere Fähigkeiten. Daher ist es für betroffene Menschen oft schwer, den Alltag alleine zu bewältigen. Je nach Demenzform und -ausprägung kann es zu verschiedenen Beschwerden kommen. Menschen mit Demenz wissen zum Beispiel nicht mehr, was sie vor Kurzem getan oder gegessen haben. Es kann Ihnen auch schwer fallen, sich zu orientieren. Dadurch finden sie sich beispielsweise in fremder Umgebung nicht mehr zurecht oder verlaufen sich. Zudem kann sich eine Demenz durch Sprachprobleme bemerkbar machen. So fallen demenzkranke Menschen selbst einfache Wörter oft nicht mehr ein. Unterhaltungen sind dann schwierig. Auch das Verhalten kann sich ändern: Einige Demenzkranke sind lustlos, ängstlich oder haben Wutausbrüche. Andere ziehen sich aus Gesprächen oder dem Freundeskreis zurück.

#### ► KANN ICH EINER DEMENZ VORBEUGEN?

Viele Umstände und Krankheiten können dazu beitragen, dass eine Demenz entsteht. Einige kann man beeinflussen oder behandeln lassen, wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Rauchen.

Wer sein Leben aktiv gestaltet, kann der Krankheit möglicherweise vorbeugen. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und geistige Aktivitäten, wie Lesen oder Musizieren. Auch Freundschaften oder Kontakte mit anderen Menschen können das Risiko senken.

Es gibt kein Medikament, das eine Demenz verhindert. Fachleute raten in der Vorbeugung von Alkohol oder Ginkgo-Mitteln ab. Auch eine Hormonersatztherapie für Frauen empfehlen sie nicht: Es gibt Hinweise, dass diese das Demenzrisiko erhöht.

### ► WIE STELLT MAN EINE DEMENZ FEST?

Wenn Sie eine Demenz befürchten, ist der erste Schritt ein Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie oder er fragt zum Beispiel, wie gut Sie sich etwas merken können. Fragen sind auch: Haben sich Stimmung und Verhalten geändert? Haben Sie Vorerkrankungen oder nehmen Sie Medikamente ein?

Dann folgen kurze Demenztests und Aufgaben sowie größere Gedächtnisuntersuchungen. Diese dienen dazu, Ihre geistigen Fähigkeiten und die mögliche Schwere der Erkrankung einzuschätzen.

Zudem untersucht die Ärztin oder der Arzt Sie körperlich und nimmt Ihnen Blut ab. Manchmal wird auch das Hirnwasser kontrolliert.

Eine Computertomografie oder eine Magnetresonanztomografie kann zeigen, ob eine behandelbare Ursache für die Beschwerden vorliegt. Das können zum Beispiel eine Hirnblutung oder ein Tumor sein.

### ► HELFEN MEDIKAMENTE BEI DEMENZ?

Die meisten Demenzformen – auch die Alzheimer-Erkrankung – sind nicht heilbar. Doch einige Medikamente können das Fortschreiten verzögern. Ob sie in Frage kommen, hängt von Form und Schwere der Demenz ab.

#### **Alzheimer-Erkrankung**

Zwei Medikamente können verzögern, dass das Gedächtnis nachlässt. Auch Alltagsfähigkeiten können länger erhalten bleiben. Die Mittel heißen *Acetylcholinesterase-Hemmer* oder *Memantin*. Ob sie helfen, wird regelmäßig geprüft. Nebenwirkungen sind Schwindel, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Probleme.

Es gibt Hinweise, dass bei bestehender Demenz ein Mittel aus Gingko das Gedächtnis verbessern kann. Vitamin E, eine Hormonersatztherapie oder sogenannte nicht-steroidale Antirheumatika wie Diclofenac empfehlen Fachleute hingegen nicht.

### ► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **S3-Leitlinie „Demenzen“**.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/demenz](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/demenz)

Weitere Kurzinformation für Patienten „Demenz – eine Herausforderung für Angehörige“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### **Kontakt Selbsthilfe**

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960  
1. Auflage, 2018

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



#### **Vaskuläre Demenz**

Fachleute empfehlen, die Ursache der Durchblutungsstörungen im Gehirn zu behandeln, wie Bluthochdruck oder hohe Blutfette. Gegen die eigentlichen Beschwerden der vaskulären Demenz gibt es derzeit kein Mittel, dessen Wirkung ausreichend belegt ist.

### ► WAS KANN SONST NOCH HELFEN?

Ein wichtiger Baustein der Behandlung sind Verfahren, die das Gedächtnis fördern und helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Ärztinnen und Ärzte können beispielsweise Folgendes anbieten:

- Verfahren, die Erinnerungen wecken oder geistige Fähigkeiten anregen (Fachbegriff: *kognitive Stimulation*)
- Ergotherapie
- körperliche Aktivität
- Musik hören, singen oder Instrumente spielen
- Aromatherapie

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Falls Sie Sorgen oder Fragen haben, ist Ihre Hausarztpraxis die erste Anlaufstelle. Lassen Sie sich aufklären und beraten, zum Beispiel zu den Anzeichen und Behandlungsmöglichkeiten.
- Technische Hilfen können entlasten, zum Beispiel eine Herdsicherung oder GPS-Ortungsgeräte.
- Hilfe bei sozialen oder rechtlichen Fragen erhalten Sie zum Beispiel durch Sozialdienste, Beratungsstellen oder Selbsthilfeorganisationen.
- Für den Fall, dass Sie zukünftig nicht mehr selbst entscheiden können: Überlegen Sie frühzeitig, ob Sie Vorsorge mit einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht treffen möchten.

Mit freundlicher Empfehlung