

STEFANIE BECKER

DEMENZ

Den Alltag mit Betroffenen positiv gestalten

Ein praktischer Ratgeber für Angehörige

Beobachter
EDITION

In Zusammenarbeit mit

 **alzheimer**
Schweiz Suisse Svizzera

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

1 Formen von Demenz: Ursachen, Symptome und Verlauf 13

Was passiert bei Demenz im Gehirn?	14
--	----

Die wichtigsten Symptome	15
--------------------------------	----

Risikofaktoren	16
----------------------	----

Ist das noch normal?	18
----------------------------	----

Sind Demenzerkrankungen heilbar?	19
--	----

Kann man einer Demenz vorbeugen?	20
--	----

Alzheimer oder Demenz? Es gibt verschiedene Demenzformen	22
--	----

Alzheimer-Demenz	23
-------------------------------	----

Ursachen und Symptome	23
-----------------------------	----

Alzheimer kann man behandeln	24
------------------------------------	----

Verlauf und Schweregrade	25
--------------------------------	----

Schleichender Beginn: frühes Demenzstadium	25
--	----

<i>Demenz – eine gesellschaftliche Herausforderung für die Schweiz</i>	26
--	----

Hilfe und Unterstützung werden notwendig: mittleres Demenzstadium	32
--	----

Pflege und Abschiednehmen: fortgeschrittenes Stadium	37
--	----

Vaskuläre Demenz	41
-------------------------------	----

Symptome und Verlauf	43
----------------------------	----

Behandlung	43
------------------	----

Lewy-Körper-Demenz	45
---------------------------------	----

Symptome und Verlauf	45
----------------------------	----

Diagnose und Behandlung	48
-------------------------------	----

Tipps für den Alltag mit Lewy-Körper-Demenz	49
---	----

Frontotemporale Demenz	50
Symptome, Diagnose und Behandlung	51
Gefährliche Situationen vermeiden	53
Tipps für den Umgang mit FTD-Erkrankten	54

Demenz – jetzt schon? Die Situation Jungerkrankter	55
Der lange Weg zur Diagnose	55
Familie und Beruf sind mitbetroffen	57

2 Von den ersten Anzeichen zur Diagnose 65

Warum eine frühe Abklärung wichtig ist	66
Der Gang zum Arzt macht Angst – das ist verständlich	66
Gute Gründe für Klarheit	67
Und wenn mein Angehöriger sich weigert, zum Arzt zu gehen?	70
Mit Unterstützung zur Abklärung ermutigen	72
Die Ärztin sieht keinen Handlungsbedarf – was nun?	73

Der Diagnoseprozess – was erwartet mich?	74
Die Hausärztin als erste Ansprechpartnerin	75
Weitere Abklärungen beim Spezialisten	78
Spezielle Verfahren	79
Das Diagnosegespräch	83
Es gibt eine Zukunft!	85

3 Demenz ist nicht heilbar, aber behandelbar 87

Die Zeit nach der Diagnose	88
Erste Bewältigungsschritte	89

Medikamentöse Therapie	93
Antidementiva	93
Behandlung von psychischen Symptomen und Verhaltensauffälligkeiten	98

Nichtmedikamentöse Therapien	102
Steigerung der Lebensqualität	103
Tagesgestaltung und Orientierung im Alltag fördern	105
Fähigkeiten erhalten und Erinnerungen pflegen	107
Aktivierungstherapie	108
Körper und Sprache als therapeutische Mittel	109

4 In Beziehung bleiben mit demenzerkrankten Menschen 113 |

Wie Kommunikation gelingen kann – auch mit Demenz	114
Sich auf die Realität Demenzkranker einlassen	115
Praktische Regeln für eine gelingende Begegnung	120

Menschen mit Demenz begegnen:

<i>Die 10 wichtigsten Dinge, die Sie NICHT tun sollten</i>	121
--	-----

Verhaltensauffälligkeiten begegnen	126
Aggressives Verhalten besänftigen	127
Unruhezustände entspannen	130
Schlafstörungen lindern	133

5 Kleine Dinge, grosse Wirkung: praktische Hilfe im Alltag 137 |

Orientierungshilfen in der Wohnung	138
Wenig bringt viel	139
Gute Beleuchtung hilft bei der Orientierung	142
Entlastende Sicherheitsvorkehrungen	143

Soziale Kontakte und Aktivitäten	146
Sprechen über die Krankheit	147

Sinnerfüllende Aktivitäten finden	149
Auf der Suche nach Aktivitäten, die passen und Freude machen ...	150
Vielfalt und Abwechslung	152

Wenn Mahlzeiten schwieriger werden	154
Probleme beim Essen und Trinken	155
Spezifische Bedürfnisse	160
Heikle Themen: Körperpflege und Inkontinenz	163
An- und Auskleiden	164
Mundpflege und Zähneputzen	165
Körperpflege	165
Hilfreiche Tipps bei Inkontinenz	166
Sexuelle Bedürfnisse und Demenz	171
Wie sich Demenz auf die Sexualität auswirkt	172
Was tun, wenn Grenzen nicht respektiert werden?	174
Darf ich als Angehörige auch eigene sexuelle Wünsche haben?	176
Mit Hilfsmitteln den Alltag einfacher gestalten	179
Das richtige Hilfsmittel finden	180
Wer zahlt?	185
Auf das Autofahren verzichten	186
Wann ist der richtige Zeitpunkt?	187
Die Fahreignung abklären	188
Und wenn die Einsicht fehlt?	190
6 Aussergewöhnliche Situationen bewältigen ...	193
Schmerzen erkennen und behandeln	194
Auf Schmerzen aufmerksam werden	194
Schmerzen behandeln	197
Mit Demenz ins Akutspital	199
Vor dem Spitaleintritt	200
Im Krankenhaus	202
Die Heimkehr planen	203

Abschiednehmen und das Lebensende gestalten	205
Reden über das Sterben und den Tod	205
Würdevolles Sterben ermöglichen	207
Die Situation der Angehörigen	209

7 Und wie geht es mir? 213

Berufstätigkeit und Betreuung – ein Balanceakt	214
Arrangements am Arbeitsplatz	215

Hilfe annehmen ohne Schuldgefühle	218
Es ist okay und wichtig, auch für sich selbst zu sorgen	219
So finden Sie Entspannung und Entlastung	222
Vielfältige Unterstützungsangebote	223

Alles hat Grenzen – der schwierige Entscheid für den Heimeintritt	228
Der richtige Zeitpunkt	229
Mit guter Vorbereitung gelingt der Umzug	231

8 Ihr gutes Recht – was muss ich wissen? 235

Urteilsfähigkeit bei Demenz	236
Menschen mit Demenz sind nicht a priori urteilsunfähig	237
Ein wichtiges Dokument: der Vorsorgeauftrag	240

Die Aufgaben der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Kesb	244
Fürsorgerische Unterbringung	245

Finanzielle Ansprüche	246
Die Finanzierung von Behandlung, Pflege und Betreuung	246
Berufstätig und demenzkrank	247

<i>Epilog: Ein gutes Leben mit Demenz</i>	252
<i>Humor kennt keine Grenzen</i>	253
<i>Botschafter in eigener Sache – Demenzkranke ergreifen das Wort</i>	257

 Anhang 261

Adressen und Links	262
Literatur	265
Stichwortverzeichnis	268