

52. Alterskonferenz

Nur etwas vergesslich - oder Anfang einer Demenz

Die 52. Alterskonferenz vom Dienstag, 19. April 2016 zum Thema 'Nur etwas vergesslich - oder Anfang einer Demenz' stiess auf reges Interesse.

Über 150 Seniorinnen und Senioren wollten sich informieren und wahrscheinlich auch wissen, ob die eigene Vergesslichkeit schon ein erstes/ernstes Anzeichen ist oder nicht. Entsprechend gespannt lauschten sie den Erklärungen von Dr. Wettstein.

Ganz wichtig: Ein gesundes und aktives Leben ist die beste Prävention gegen Demenz.

Übrigens: Das neue kantonale AIDA-Care Konzept möchte helfen Demenz früher zu erkennen und so den Betroffenen schneller und besser helfen zu können. Das beinhaltet auch eine persönliche Abklärung bei sich zu Hause.

Mehr zur AIDA-Care unter der Nummer 044 838 51 48, im Netz auf <http://k-z-u.ch/aida-care.html> oder per Mail aida-care@k-z-u.ch.



Vergesslichkeit oder beginnende Demenz: gute Betreuung verhindert Überforderung und Gewalt an Betagten

PD Dr.med. Albert Wettstein

Alt Chefarzt Stadtärztlicher Dienst Zürich

Co-Leiter Zentrum für Gerontologie UZH

Vizepräsident Alzheimervereinigung Kt. ZH

Das Gehirn ist plastisch auch im Alter

Ständig stehen einander gegenüber:

- Aufbau neuer Verbindungen durch Gebrauch
- Abbau von Verbindungen und sekundär von Zellen

mangels Gebrauch

durch Durchblutungsstörung

durch Alzheimerprozess

durch Schläge.....

Klare Präventionsstrategie:

- Use it or lose it !
- Regelmässige körperliche Aktivität (>30'/Tag)
- Regelmässige geistige Aktivität (Neues!)
- Regelmässige soziale Aktivität (Bez. pflegen!)
- Gesunde Ernährung (Mittelmeerkost!)
- Nichtraucher, hoher Blutdruck, hohes Cholesterin, Diabetes behandeln
- Ich kann es! Schlechtes Altern ist nicht (nur) Schicksal.

Zeitlicher Ablauf bis zur Demenz

Durchschnittlicher Alzheimer:

- 20 Jahre ohne Symptome (Reserven!)
- Einige Jahre nur subjektive Symptome
- Erste Sy messbar 8J vor Demenzdiagnose:
Gedächtnisleistung unter Zeitdruck
- Leichte Hirnleistungsschwäche während ca 4J
kompensierbar
- Demenz mit Problemen im Alltag, ca 7J bis Tod

Verlauf beeinflussende Faktoren

- Gesunder Lebensstil
- Grösse der geistigen Reserven
- Andere Krankheiten (Nonnenstudie!)
- Soziale Situation
- Dominanzverhalten

7 relevante Fragen, ob dement

Im Vergleich zu vor 2 Jahren:

ein bisschen schlechter	= 1 Pkt
viel schlechter	= 2 Pkte

- 2-4 Punkte: Prädemenz
- >4 Punkte: 95% wahrscheinlich Demenz mit relevanten Fehlleistungen im Alltag

Die 7 Fragen:

1. Adressen, Berufe von Freunden erinnern
2. An Ereignisse vor kurzem erinnern
3. An Unterhaltung vor einigen Tagen erinnern
4. An Tag und Monat erinnern
5. Unüblich Abgelegtes wiederfinden
6. Neues lernen können
7. Finanzen erledigen können

Warum Frühabklärung?

- denn wirksam ist Rumpelstilzeffekt:
- Böser Zauber wirkt nur wenn
- „niemand weiss,
- dass ich Rumpelstilzchen heiss“



Was tun gegen Mythos Alzheimer

Nicht wie die meisten

- Pat.: etwas vergesslich ist doch normal im Alter
- Angehörige: Pat. Doch nicht dement, da manchmal noch so kompetent
- Ärzte: keine schlechte Nachricht überbringen, wenn keine wirksamen Therapien

sondern betonen

- der sinnvollen Kompensationsstrategie
 - andere machen, was nicht mehr möglich
 - Konzentration auf das noch Mögliche
- Sorgen für die betreuenden Angehörigen
 - konkrete Entlastungen gezielt empfehlen
 - organisieren (Listen der Möglichkeiten belasten mehr)
- Was noch gut geht
- kaum Leiden für Patienten selber.
- Das Leiden der Angehörigen tragbar machen durch entlasten

Grundhaltung der Demenzbetreuung

Parentalismus = Handlungsrichtlinie

- **≠ Patriarchismus**
- **≠ Matriarchismus**
= Haltung guter Eltern gegenüber ihren immer selbständiger werdenden Kindern
- **Das beste Interesse des Kindes:**
- **Mit zunehmender Reife weniger Vorschriften, mehr Selbstbestimmung**

mit liebevoller Grosszügigkeit!

- - nie risikofrei
- - keine allgemein gültigen Regeln
 - gerecht = Ungleiches ungleich, Gleiches gleich behandeln
- - gleichaltrige Kinder sind oft ungleich

- d.h. je fortgeschrittenere Demenz desto mehr Entscheide müssen Betreuende übernehmen

Demenzkranke ≠ Kinder

Demente haben Biographie hinter sich mit

- eigenen Vorstellungen
- eigenen Werthaltungen
- eigenen Einstellungen

Dies ergibt Richtschnur für mutmasslichen Willen

Problem: Persönlichkeitsveränderung

z.B. Pedant wird grosszügig

Frage: Was hat höheres Gewicht?

Frühere Äusserungen, Gewohnheiten oder
aktuelle Meinungen?

Entscheidungsrichtlinie

wenn pflegebedürftige Person sich nicht äussern kann

- Frage nicht versteht
- die aktuelle Situation verkennt (z.B. wahnhaft)
- nicht unsere Massstäbe, Haltungen, Philosophie entscheidet
- nicht der Wille der Angehörigen entscheidet, sondern der mutmassliche Wille des Betroffenen selbst



massgebend, was diese Person für sich wahrscheinlich entscheiden würde, wenn sie es könnte

Warum genaue Demenzabklärung?

- Im frühen Stadium noch urteilsfähig für
 - Testament
 - Patientenverfügung
 - Betreuungsabmachung
- Information von Freunden und Familie möglich bevor sich alle zurückziehen
 - >>>grosse Hilfe für Hauptbetreuende
- Wo? Bei Hausarzt im hohen Alter ,jüngere bei Spezialisten (= Memoryklinik= ambulant!)

Mögliche Patientenverfügung:

Im Falle, dass bei mir eine schwere unheilbare Behinderung (wie Demenz oder Coma vigil) festgestellt wird oder zu erwarten ist, verlange ich, dass künstliche lebenserhaltende Massnahmen (z.B. Respirator-Beatmung, künstliche Ernährung und Flüssigkeitszufuhr oder Antibiotikatherapie) abgebrochen und keinesfalls begonnen werden.

Für den Fall einer fortgeschrittenen Demenz verlange ich, dass mir keine Nahrung und Flüssigkeit mehr eingegeben wird, sobald ich mir diese nicht mehr selbst zuführen kann. Ab dann verlange ich eine ausreichende Sedierung. Das alles gilt auch dann, wenn reflexartiges Verhalten von mir als Ausdruck von Hunger oder Durst gedeutet werden könnte. Dann soll höchstens die Sedierung verstärkt

25.02.2015
werden.

Und wenn dement

Dank Rumpelstilzeffekt ist Demenz weniger schlimm

Entscheidend ist unsere Haltung, ob wir das veränderte Verhalten verstehen.

- Anpassen unseres Verhaltens und der Umwelt
- Nicht nur Defizite, auch Ressourcen sehen
- Beim Spazieren, Freude an Tieren wie wir.
- Entlastungsangebote möglich , bringen viel!

Betreuungsstrategie bei Demenz

- Wenn eine Person **allein** betreut: entweder führt dies zu **Erkrankung** der betreuenden oder **Misshandlung** der betroffenen.
 - Meist **optimal**: beides professionelle **und** informelle **Entlastung**:
 - Spitex und Tagesbetreuung im Heim
 - Familien-Angehörige Stunden bis Tage
(auch Enkel berücksichtigen, etwas Zahlen!)
- Voraussetzung: Offene Information: Demenz!**

Hohes Misshandlungsrisiko

- Alleinbetreuung eines Dementen Angehörigen
- Wenn schon früher Episoden häuslicher Gewalt
- Wenn Betreuende finanziell abhängig von BP
- Wenn Betreuende psychisch oder suchtkrank
- Wenn zu Betreuende mit Verhaltensstörungen
- Zusammen Wohnen, sonst sozial isoliert
- Keine professionelle Mitbetreuung
- Streit in der Familie über Betreuung

Fragen?