

WIDER DAS VERGESSEN

Demenz: Eine Herausforderung für Betroffene und Angehörige.

Meine demenzkranke Mutter hat mich emotional ähnlich gefordert wie meine fünf damals pubertierenden Kinder. Vergesslichkeit zusammen mit dem Nachlassen der Kognition führen zum Verlust der Paktfähigkeit und immer wieder zu schwierigen Situationen im Alltag“, erzählt der Pflegedirektor am Landeskrankenhaus Rankweil und Leiter der „Aktion Demenz“ Norbert Schnetzer von seinen ganz persönlichen Erfahrungen.

Die Betreuungsbedürfnisse seien aufgrund dieser verloren gehenden Verlässlichkeit bei Demenzpatienten viel größer als zum Beispiel bei jemandem, der einen Schlaganfall erlitten hat, aber geistig noch voll orientiert ist.

Um Demenz vorzubeugen, spielt Bewegung eine zentrale Rolle. Laut wissenschaftlichen Befunden ist dieser Stellenwert sogar noch größer als bisher angenommen. Drei Mal in der Woche mindestens dreißig Minuten Sport betreiben, beugt vielen Übeln vor, von der Depression über Diabetes und Herzinfarkt bis eben zur Demenz. Wobei es medizinisch gesehen nicht „die“ Demenz gibt, sondern verschiedene demenzielle Erkrankun-

gen wie Alzheimer oder arteriosklerotische Demenz – also einen Abbau von Gehirnzellen aufgrund sich zusetzender Gefäße. Diese beiden sind die häufigsten Varianten. Das gesamte Nervensystem wird angegriffen und früher oder später auch Vitalfunktionen wie Schlucken und Atmen. „Es gibt nicht den einen typischen Verlauf. Statistisch gesehen ist die Entwicklung der Krankheit dramatischer bei einem in jüngeren Jahren Erkrankten als bei einem älteren Patienten. Je später die Demenz beginnt, desto gemütlicher läuft sie an“, erklärt Norbert Schnetzer. Wann der Patient stirbt, ist sehr unterschiedlich und hängt vom Verlauf ab. Der Betroffene kann bei schlechtem Allgemeinzustand zum Beispiel an einer Lungenentzündung sterben, weil aufgrund eines gestörten Schluckens Nahrung in die Lunge gelangt ist. Schnetzer sagt: „Statistiken sind irrelevant angesichts des Einzelfalls.“

Trotzdem gibt es aussagekräftige Zahlen. Grundsätzlich sind 140.000 Menschen in Österreich von der degenerativen Krankheit betroffen, Tendenz steigend: Aufgrund des medizinischen Fortschritts werden die Menschen älter, und Demenz ist die Alterskrankheit Nummer eins. „Drastisch gesagt haben wir mehr Herzinfarktüberlebende, die dann demenz werden.“

„Das Thema Demenz ist so wichtig geworden, dass auch die Gemeinden es nicht länger ignorieren können“, sagt Daniela Egger, die sich stellvertretend um das Projektmanagement von „Aktion Demenz“ in Vorarlberg kümmert. „Aktion Demenz“ ist eine Interessensvertretung, ein Ideengeber, und koordiniert die Aktivitäten der beteiligten Gemeinden. In Vorarlberg sind bereits 43 Gemeinden beteiligt. „Es geht darum, den Betroffenen möglichst lange eine Teilhabe am öffentlichen Leben zu ermöglichen.“ Dazu binden Daniela Egger und ihr Team auch die andere Seite ein, die daran beteiligt ist, dass Demenzerkrankte unter ihrer Stigmatisierung leiden – die



Bevölkerung. Vorträge mit Titeln wie „Menschen mit Demenz in ihrer Eigenheit besser verstehen“ werden angeboten, aber ebenso etwa Kunstprojekte lanciert, die das Thema aufgreifen. Die Bewusstseinsbildung braucht den langen Atem, ist Eggers Erfahrung. „Und viele werden auf die Krankheit und unsere Angebote erst aufmerksam, wenn sie selbst direkt oder indirekt betroffen sind.“ Daher sieht sie die „Aktion Demenz“ als Dauereinrichtung gerechtfertigt. Die Angebote für Demenzerkrankte, ihre Angehörigen und die Bevölkerung ist von Ort zu Ort – je nach Bedürfnissen – unterschiedlich.

Bewegung von Bedeutung

Bewegung spielt immer eine wichtige Rolle. Sei es eine Tanzgruppe, wo sich Betroffene zu Musik frei bewegen können, oder seien es Patenschaften mit Gesunden, die die Demenzpatienten zu Hause abholen, ihnen helfen, ihre Sportsachen zu packen und sie zur Sportstunde begleiten. So können die Betroffenen noch viel länger ihre liebegeordnete Gruppe besuchen, Sport treiben und das vielleicht Wichtigste erleben: soziale Teilhabe. Denn neben Bewegung kann insbesondere auch das Eingebundensein in eine Gemeinschaft mit den unterschiedlichsten Anforderungen und Anreizen vorbeugen oder den Krankheitsverlauf abmildern.

Aber auch die Krankheit an sich bringt eine vermehrte Bewegungsaktivität mit sich, erklärt Norbert Schnetzer. Zum einen sind da ständig Fragen wie: „Habe

ich den Herd ausgestellt?“, verbunden mit dem Gang in die Küche, um nachzusehen. Hinzu kommt die Orientierungslosigkeit, die Demenzerkrankte mehr Wege gehen lässt: „Von hier bin ich gekommen, bis hierher weiß ich den Weg noch. Und jetzt?“ Wie gut, wenn



dann ein verständiger Mitbürger seine Hilfe anbietet. Die zusätzlichen Meter, die er gehen wird, um dem Demenzerkrankten weiterzuhelfen, sind auch seiner eigenen Gesundheit zuträglich und können das Ihre zur Vorbeugung beitragen – auch von Demenz.



43 Gemeinden sind bereits am Projekt beteiligt, weiß Daniela Egger.

kurz gesagt



„Das Betreuungsbedürfnis bei Demenzerkrankten ist höher als bei Schlaganfall-Patienten.“

Norbert Schnetzer,
Leiter der „Aktion Demenz“



Bewegung und soziale Teilhabe sind wichtig für Demenzerkrankte.