

RATGEBER

Dement oder depressiv? Hilfe auch für Angehörige

Bleibt man gesund, ist das Älterwerden ein Geschenk. Doch mit dem Alter steigt das Risiko, depressiv oder dement zu werden. Darunter leiden Betroffene und Angehörige. Ob dement oder depressiv oder beides: Nicht immer ist dies auf den ersten Blick erkennbar.



*Im Alter sollte man ein Netz von Kontakten pflegen und versuchen, geistig fit zu bleiben.
Bilder Susi Haas*

chr. Die gute Nachricht: Zwei Drittel der älteren Menschen haben mit der Erkrankung Demenz nicht viel zu tun. Von Demenz betroffen ist weltweit rund ein Drittel der Menschen über 65 Jahre. Trotzdem nehmen demente Erkrankungen wegen des Alters tendenziell leicht zu, auch hierzulande. «Manchmal versteckt sich hinter einer vermeintlichen Demenz aber auch eine Altersdepression», sagt Dr. med. Markus Bün- ter, Co-Chefarzt Psychiatrische Dienste Graubünden (PDGR). Auf Angehörigen von Erkrankten lastet in beiden Fällen ein grosser Druck.

Dement oder depressiv?

«Teilweise ist es schwierig, zwischen einer Demenz vom Alzheimer-Typ und einer schweren Depression im Einzelnen zu unterscheiden», sagt Markus Bün- ter. Der Grund: Wer unter einer Depression leidet, hat meistens auch Konzentrationsstörungen; Gedächtnis und Orientierung sind beeinträchtigt, ähnlich wie bei einer Demenzerkrankung. Schuldgefühle und Versagensängste, Schlaflosigkeit und sogar suizidale Gedanken sind weitere Merkmale einer Depression. Vor allem bei älteren Menschen kommen körperliche Beschwerden dazu. Bei einer Demenz hingegen versucht der Patient, kognitive Leistungsverluste zu bagatellisieren und zu verstecken. «Wir können die Symptome unterscheiden, wenn wir die Patienten untersuchen», so Markus Bün- ter. Bei fort-

schreitender Demenz komme es dann öfter zu Verhaltensveränderungen. Betroffene zeigten entsprechende Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie seien verwirrt, manchmal aggressiv, fühlten sich verfolgt. «Dann ist es wichtig, dass die Patienten in einer geschützten Umgebung betreut werden.» Sind sie zusätzlich depressiv, sollten sie psychiatrisch behandelt werden.

Keine Ratschläge erteilen

Eine beginnende Demenz kann jedoch auch depressive Verstimmungen auslösen. Wenn die Stimmung am Boden, die Energie weg ist und wenn man sich an nichts mehr so richtig freuen kann, dann sind das eindeutige Zeichen, etwas zu tun. «Sind Angehörige aufmerksam, merken sie die Veränderungen. In dieser Situation sollten sie es aber vermeiden, Ratschläge zu erteilen. «Bemerkungen wie «Reiss dich zusammen», «Kopf hoch, jedem geht es mal schlecht» bewirken das Gegenteil dessen, was man erreichen will, erklärt Markus Bün- ter. «Denn der Erkrankte glaubt bei solchen Äusserungen, dass er nicht einmal mehr einfachste Dinge erreichen kann. So verstärkt sich das negative Gefühl in seinem Kopf noch mehr.» Besser ist es, dementen und auch depressiven Menschen wirkliche Hilfe anzubieten. Die sieht so aus: «Motivieren Sie den Erkrankten, unterstützen Sie ihn im Alltag, setzen sie ihn nicht unter Druck, und suchen Sie Hilfe bei einem Facharzt.»



Dr. med. Markus Bün- ter, Co-Chefarzt.

Angehörige brauchen auch Unterstützung

Und was können in diesen Prozessen Angehörige für sich selbst tun? «Wir erfahren oft, dass Angehörige sehr unter solchen Erkrankungen eines Familienmitglieds leiden. Sie werden traurig, wütend, frustriert oder verärgert. Das sind normale Reaktionen.» Markus Bün- ter empfiehlt daher, mit Freunden über diese Gefühle zu sprechen und auch eine Angehörigengruppe aufzusuchen. Dort kann man sich austauschen und erfährt, dass auch andere mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben. In diesen für alle Beteiligten schwierigen Situationen gibt es jedoch immer ein Licht am Horizont. «Denn Depressionen und Demenzen», sagt Markus Bün- ter, «sind in der Regel gut behandelbar. Vorbeugen kann man auch: Wenn man gesund lebt, sich abwechslungsreich ernährt, sich viel bewegt, Kontakte pflegt und versucht, geistig fit zu bleiben.

■ ANLAUFSTELLE PDGR

Die PDGR sind Anlaufstelle bei Fragen rund um das Thema «Depression und Demenz im Alter». Sie beraten Betroffene und Angehörige, bieten auch die richtige Therapie an.

Infos

Tel. 058 225 25 25, www.pdgr.ch.

Vortrag Altersdepressionen und Demenz – Umgang für Betroffene und Angehörige

28. Oktober 2014, 19 Uhr, Mehrzwecksaal Klinik Waldhaus Chur. Referent: Dr. med. Markus Bün- ter, Co-Chefarzt. Diskutiert werden zunehmende Urbanisierung, grössere Mobilität, Schnellebigkeit, sinkende soziale Unterstützung und Veränderungen in den Familienstrukturen. Altersdepressionen hängen oft mit Demenz zusammen. Angehörige sind gefordert. Im Vortrag werden Strategien im Umgang mit Altersdepressionen und mit den daraus entstehenden multifunktionalen Beschränkungen diskutiert und Massnahmen zur Problemlösung definiert.