

Ratgeber Gesundheit & Familie

WENN DAS VERGESSEN ZUR BELASTUNG WIRD



Christian Koch,
Co-Chefarzt Gerontopsychiatrie PDGR

«Bin ich nun dement oder steckt hinter der Vergesslichkeit etwas ganz anderes? Wir alle vergessen immer wieder Dinge. Nimmt aber die Vergesslichkeit stetig zu, dann sollte man den Gang zum Hausarzt nicht aufschieben. Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) bieten in ihrer Memory-Klinik Demenzabklärungen, Gedächtnissprechstunden und weitergehende Unterstützung an. Für Angehörige ist es wichtig zu wissen, wie sie mit der Demenzerkrankung umgehen können. Dazu gibt es am 26. September einen informativen Vortrag.

Dement werden will niemand. Aber können wir das verhindern? «Verhindern kann man eine Demenz nicht. Zu den Risikofaktoren zählt insbesondere das Alter. So sind bei den über 85-Jährigen rund 30 Prozent von einer Demenz betroffen. Eine Demenz begünstigen können auch genetische Faktoren, Diabetes mellitus, Herz- und Kreislauferkrankungen, Stress», erklärt Christian Koch, Co-Chefarzt Gerontopsychiatrie der PDGR und spezialisiert auf Demenz. «Hinauszögern und den Verlauf einer Demenz günstig beeinflussen kann man mit einer gesunden Ernährung, Bewegung, Sport und regelmässigen Gedächtnistrainings».

Auch nach der Diagnose kann man ein lebenswertes Leben führen. «Mit den richtigen Therapien kann der Verlauf der Erkrankung verzögert werden», so Koch. Die PDGR bieten sowohl nichtmedikamentöse Therapien – wie Gedächtnistraining, Musiktherapie, Psychotherapie – an, als auch medikamentöse Behandlungen etwa bei Schlafstörungen, Unruhe, Ängsten und Depressionen.

Die grosse Belastung

Oft nehmen Betroffene selbst die ersten Vergesslichkeitsanzeichen nicht wahr. Sensibler reagieren die Angehörigen. Sie wissen jedoch häufig nicht, wie sie damit umgehen sollen. «Sie sind verständlicherweise unsicher und machen sich grosse Sorgen», berichtet der Facharzt. Er weiss: Für Betroffene wie für Angehörige bedeutet die Konfrontation eine grosse Belastung.

«Darum ist es ganz wichtig, sich rechtzeitig Unterstützung zu suchen. Solange die Demenzerkrankung noch nicht ausgeprägt ist, empfehle ich Betroffenen, ärztliche und therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, frühzeitig die eigene Zukunft zu planen und sich mit der Vorsorgeplanung und dem Testament zu befassen. Wichtig ist ebenfalls,

rechtzeitig die Alzheimervereinigung, die Pro Senectute und die Spitex mit einzubeziehen». Solange die Einschränkungen nur minimal sind, hilft es, den Tagesablauf gut zu planen, zu schauen, dass man regelmässig isst und seine Körperhygiene nicht vernachlässigt. Hilfsmittel wie etwa eine GPS-Uhr sind äusserst nützlich. Auch hilft es, Türen und Schränke anzuschreiben, damit sich Erkrankte besser orientieren können.

Schreitet die Demenz voran, verlieren Betroffene nicht nur ihre geistigen Fähigkeiten, sondern auch zunehmend ihre körperliche Kraft und ihre motorischen Fähigkeiten. Ist die Pflege zu Hause nicht mehr bewältigbar, ist eine Heimbetreuung häufig die beste Lösung. Bei einer Demenz werden – vereinfacht gesagt – durch vermehrte Plaquesbildung zwischen den Nervenzellen im Gehirn zunehmend Hirnzellen abgebaut. Schreitet die Erkrankung voran, bildet sich das Hirngewebe weiter zurück. Zurzeit leben in der Schweiz rund 120 000 Menschen mit Demenz – Tendenz steigend.

ANLAUFSTELLE PDGR

Die Demenzerkrankungen nehmen im Alter zu. Der Hausarzt ist die erste Anlaufstelle. Die PDGR bieten Therapien wie ambulantes kognitives Training, Behandlungen und Beratungen für Betroffene und Angehörige an. Kurse und Gesprächsgruppen für Angehörige bieten auch die Alzheimervereinigung und Pro Senectute an. Die PDGR führen Memorykliniken in Chur, Ilanz und St. Moritz. Therapeutische Angebote finden in den Gerontopsychiatrischen Tageskliniken in Chur und Ilanz statt. Infos: www.pdgr.ch

Vortrag: «Wenn Vergessen zur Belastung wird», am 26. September, 19 Uhr, Mehrzwecksaal, Klinik Waldhaus, Chur. Referent Christian Koch, Co-Chefarzt Gerontopsychiatrie PDGR. Eintritt frei. Anschliessend Apéro. Am 28. September in der Aula der Kantonsschule Glarus.



Demenz kann man nicht verhindern, aber man kann vorbeugen.

Bilder Susi Haas