

VERÄNDERTE VERHALTENSWEISEN

GERMAN | ENGLISH

Dieses Informationsblatt betrachtet einige der üblichen Verhaltensveränderungen, die bei Menschen mit Demenz auftreten können. Gründe für die Veränderungen sowie einige allgemeine Richtlinien, wie man mit diesen Veränderungen zurechtkommen kann, werden erörtert.

Veränderungen im Verhalten einer Person mit Demenz kommen sehr häufig vor. Dies kann Familien und Betreuer in hohem Maße belasten. Es kann insbesondere beunruhigend sein, wenn eine Person, die früher sanftmütig und liebevoll war, sich nun seltsam oder aggressiv verhält.

Warum verändert sich das Verhalten?

Es gibt viele Gründe, weshalb sich das Verhalten einer Person verändern kann. Demenz ist eine Folge von Veränderungen im Gehirn, und beeinträchtigt das Gedächtnis, die Stimmung und das Verhalten einer Person. Manchmal besteht ein Zusammenhang zwischen dem Verhalten und diesen Veränderungen im Gehirn. Auch können Veränderungen des persönlichen Umfeldes, der Gesundheit oder der Medikamente das Verhalten auslösen. Es kann sein, dass etwas Alltägliches wie Baden zu schwierig wird, oder dass sich die Person körperlich nicht wohl fühlt. Demenz beeinträchtigt Menschen auf verschiedene Art und Weise, doch wenn man die Gründe hierfür versteht, kann man Wege finden damit umzugehen.

Wo fängt man an?

Erörtern Sie Ihre Bedenken über Verhaltensveränderungen immer mit einem Arzt, der feststellen kann, ob es sich um eine physische Krankheit bzw. physisches Unwohlsein handelt und der Ihnen dann entsprechend Rat geben kann. Der Arzt wird mitteilen können, ob es sich um eine zugrunde liegende psychische Störung handelt.

Bewältigung

Verhaltensveränderungen zu bewältigen kann sehr schwierig sein, und ist oft eine Frage von Ausprobieren. Bedenken Sie immer, dass das Verhalten nicht absichtlich ist. Wut und Aggression richten sich oft gegen Familienmitglieder und Betreuer, weil sie am nächsten sind. Die Person hat ihr Verhalten nicht mehr im Griff, und ist möglicherweise selbst recht verängstigt. Man muss der Person gut zureden und sie beruhigen, auch wenn es nicht den Anschein hat.

Was sollte man ausprobieren?

- Ein ruhiges, stressfreies Umfeld, in dem die Person mit Demenz einer gewohnten Routine folgt, kann hilfreich sein, manche problematischen Verhaltensweisen zu vermeiden.
- Versuchen Sie ein vertrautes Umfeld zu erhalten, denn Menschen mit Demenz können aus dem Gleichgewicht geraten, wenn sie sich in einer ungewohnten Situation

oder in einer Gruppe fremder Menschen befinden. Dies verwirrt sie und sie haben Schwierigkeiten diese Situationen zu bewältigen. Verhaltensveränderungen werden auch ausgelöst, wenn Menschen mit Demenz frustriert sind, da sie den Erwartungen Anderer nicht entsprechen.

- Wenn eine Verhaltensweise zum Problem wird, ist es ratsam jederlei Körperkontakt wie z.B. Festhalten, Wegführen oder Herantreten von hinten zu unterlassen. Es ist möglicherweise besser, die Person in Ruhe zu lassen, bis sie sich erholt hat, oder man kann einen Freund bzw. Nachbarn zu Hilfe rufen.
- Versuchen Sie, das Verhalten nicht persönlich zu nehmen.
- Versuchen Sie nicht mit erhobener Stimme zu sprechen.
- Vermeiden Sie Bestrafung. Die Person erinnert sich möglicherweise nicht an den Vorfall und kann daher nicht daraus lernen.
- Sprechen Sie langsam, in einer ruhigen und beruhigenden Stimme.
- Versuchen Sie, sich nicht provozieren bzw. in einen Streit hineinziehen zu lassen.

Aggression

Aggression kann physisch, wie z.B. um sich schlagen, oder verbal sein, wie z.B. Verwendung beleidigender Worte. Aggressives Verhalten ist normalerweise ein Ausdruck von Wut, Furcht oder Frustration.

Was sollte man ausprobieren?

- Frustration kann Grund der Aggression sein. Türen zu verschließen kann zwar das Herumwandern verhindern, doch dies kann zu erhöhter Frustration führen.
- Mit Beschäftigung und Bewegung können manche Episoden vermieden werden.
- Es ist besser, an die Person langsam und von vorne heranzutreten. Erklären Sie, was nun gleich passieren wird, mit kurzen, deutlichen Sätzen wie z.B. „Ich werde Dir helfen, Deinen Mantel auszuziehen“. Somit wird vermieden, dass die Person glaubt, angegriffen zu werden und aggressiv in Notwehr reagiert.
- Überprüfen Sie, ob es bei dem aggressiven Verhalten um die Bedürfnisse der Person geht. Wenn ja, dann versuchen Sie im Voraus Bedürfnisse zu erkennen.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Katastrophenreaktionen

Manche Menschen mit Demenz überreagieren auf einen trivialen Rückschlag oder die kleinste Kritik. Sie reagieren mit Schreien, Rufen, unsinnigen Anschuldigungen und steigern sich in die Sache hinein, bzw. reagieren stur, weinen oder lachen auf unkontrollierte und unangemessene Weise. Diese Neigung der Überreaktion gehört zur Krankheit und wird als Katastrophenreaktion bezeichnet.

Manchmal ist eine Katastrophenreaktion das erste Anzeichen von Demenz. Es kann sich um eine vorübergehende Phase handeln, die im weiteren Verlauf der Krankheit verschwindet, doch sie kann auch einige Zeit andauern.

Mögliche Ursachen von Katastrophenreaktionen:

- Stress aufgrund Überforderung in einer bestimmten Situation
- Frustration aufgrund missverstandener Mitteilungen
- Andere zugrunde liegende Krankheit

Dieses Verhalten kann sehr rasch auftreten und Familien und Betreuer verängstigen. Wenn man jedoch versucht herauszufinden, was Katastrophenreaktionen auslöst, kann man diese möglicherweise manchmal verhindern. Das Führen eines Tagebuchs kann beim Erkennen der Umstände, in denen diese Reaktionen auftreten, helfen. Sollte dies nicht möglich sein, dann können Sie anhand der zuvor aufgeführten Richtlinien Wege finden, wie Sie schnell und wirkungsvoll mit dem Verhalten umgehen.

Horten

Menschen mit Demenz scheinen oft besessen von der Suche nach etwas, das sie glauben verloren zu haben, und sie horten und verwahren Dinge.

Mögliche Ursachen für Horten:

- Isolation. Wenn ein Mensch mit Demenz alleine gelassen wird oder sich vernachlässigt fühlt, dann konzentriert sich diese Person möglicherweise ganz auf sich selbst. Das Bedürfnis zu horten ist eine übliche Reaktion.
- Erinnerung an vergangene Zeiten. Ereignisse in der Gegenwart können Erinnerungen an vergangene Zeiten auslösen, wie z.B. das Leben mit Geschwistern, die deren Dinge weggenommen haben, oder das Leben mit der jungen Familie, die während der Wirtschaftskrise oder eines Krieges ernährt werden musste.
- Verlust. Menschen mit Demenz verlieren ständig Teile ihres Lebens. Der Verlust von Freunden, Familie, einer sinnvollen Rolle im Leben, eines Einkommens, und eines zuverlässigen Gedächtnisses kann das Bedürfnis einer Person zu horten steigern.
- Furcht. Die Furcht vor einem Raubüberfall kommt ebenfalls häufig vor. Die Person versteckt möglicherweise etwas Wertvolles, vergisst dann, wo es versteckt ist, und beschuldigt dann jemanden des Diebstahls.

Was sollte man ausprobieren?

- Versuchen Sie die üblichen Verstecke einer Person

herauszufinden und sehen Sie dort als erstes nach, wenn etwas vermisst wird.

- Geben Sie der Person eine Schublade mit vielen verschiedenen Dingen, die die Person aussortieren kann, was den Geschäftigkeitstrieb stillt.
- Sorgen Sie dafür, dass sich die Person auskennt, denn wenn sie ihre Umgebung nicht erkennt, kann dies das Problem des Hortens verschlimmern.

Ständiges Wiederholen

Menschen mit Demenz sagen bzw. fragen oft immer wieder das Gleiche. Es kann auch vorkommen, dass sie sehr anhänglich sind und an Ihrem Rockzipfel hängen, und Sie selbst bis zur Toilette begleiten. Dieses Verhalten kann sehr beunruhigend und irritierend sein.

Was sollte man ausprobieren?

- Wenn eine Erklärung nicht hilft, dann klappt es manchmal mit Ablenkung. Ein Spaziergang, Essen oder eine Lieblingsbeschäftigung kann Abhilfe schaffen.
- Es kann hilfreich sein, das ausgedrückte Gefühl zu erkennen. Zum Beispiel „Was mache ich heute?“ kann bedeuten, dass die Person sich verloren und unsicher fühlt. Eine Reaktion auf dieses Gefühl kann hilfreich sein.
- Erinnern Sie die Person nicht daran, dass sie bereits die Frage gestellt hat.
- Wiederholt ausgeführte Bewegungen können verringert werden indem man der Person etwas anderes in die Hände gibt, mit dem sie sich beschäftigen kann, wie z.B. ein weicher Ball zum Drücken, oder Wäsche zum Zusammenfalten.

Nach Vorlage von *Understanding and dealing with challenging behaviour* [Problematisches Verhalten verstehen und bewältigen], Alzheimer Schottland - Action on Dementia [Maßnahmen bei Demenz]

Wer kann helfen?

Erörtern Sie Ihre Bedenken über Verhaltensveränderungen und deren Auswirkung auf Sie mit einem Arzt.

Der Dementia Behaviour Management Advisory Service [DBMAS – australienweite Beratungsstelle zu Verhalten bei Demenz] ist ein australienweites Auskunftstelefon für Familien, Betreuer und Entlastungspflegepersonal mit Bedenken über das Verhalten von Menschen mit Demenz. Die Dienstleistung bietet vertrauliche, umfassende Beratung rund um die Uhr, an jedem Tag der Woche, und Sie können sie unter der Telefonnummer **1800 699 799** erreichen.

WEITERE INFORMATIONEN

Alzheimer's Australia bietet Unterstützung, Information, Aufklärung und Beratung. Wenden Sie sich an die Nationale Demenz-Telefonberatung unter **1800 100 500** oder besuchen Sie unsere Website unter **fightdementia.org.au**



Für Hilfe mit der englischen Sprache rufen Sie bitte den Übersetzungs- und Dolmetschdienst unter **131 450** an.

KOMMUNIKATION

GERMAN | ENGLISH

Dieses Informationsblatt erläutert manche der aufgrund von Demenz auftretenden Veränderungen in der Kommunikation, und es schlägt vor, wie Familien und Betreuer helfen können. Außerdem enthält dieses Informationsblatt einige persönliche, von einer Person mit Demenz verfasste Vorschläge zu Kommunikation.

Der Verlust von Kommunikationsfähigkeit kann eines der frustrierendsten und schwierigsten Probleme für Menschen mit Demenz, deren Familien und Betreuer darstellen. Im Verlauf der Krankheit erfährt eine Person mit Demenz einen allmählichen Rückgang ihrer Kommunikationsfähigkeit. Für die Person wird es immer schwieriger, sich deutlich auszudrücken und zu verstehen, was andere sagen.

Mögliche Veränderungen in der Kommunikation

Jeder Mensch mit Demenz ist einzigartig, und die Schwierigkeiten bei der Kommunikation von Gedanken und Gefühlen sind sehr individuell. Es gibt viele Ursachen für Demenz, und jede dieser Ursachen beeinträchtigt das Gehirn auf verschiedene Weise.

Mögliche Veränderungen, die Sie eventuell bemerken:

- Schwierigkeiten, ein Wort zu finden. So wird z.B. ein verwandtes Wort anstelle des Wortes verwendet, an das sich die Person nicht erinnert.
- Die Person spricht zwar fließend, doch das Gesagte macht keinen Sinn.
- Die Person versteht möglicherweise nicht was Sie sagen bzw. sie begreift nur einen Teil des Gesagten.
- Die Fähigkeit zu Schreiben und Lesen lässt möglicherweise ebenfalls nach.
- Die Person verliert möglicherweise normale Gesprächsumgangsformen und unterbricht bzw. ignoriert den Sprechenden bzw. antwortet nicht, wenn sie angesprochen wird.
- Die Person hat möglicherweise Schwierigkeiten, Gefühle angemessen auszudrücken.

Wo fängt man an?

Es ist wichtig zu überprüfen, dass das Gehör und die Sehkraft nicht beeinträchtigt sind. Eine Brille oder ein Hörgerät kann manchen Menschen eine Hilfe sein. Überprüfen Sie, dass Hörgeräte richtig funktionieren, und dass Brillen regelmäßig geputzt werden.

Denken Sie daran

Kommunikation setzt sich aus drei Teilen zusammen:

- 55% ist Körpersprache, also die Botschaft, die wir durch unseren Gesichtsausdruck, unsere Haltung und Gestik mitteilen
- 38% ist unsere Tonhöhe und Stimmlage • 7% sind die Worte, die wir verwenden

Diese Statistiken betonen, wie wichtig es ist, auf welche Weise Familien und Betreuer einer Person mit Demenz gegenüberzutreten. Negative Körpersprache wie z.B. Seufzen und erhobene Augenbrauen können leicht wahrgenommen werden.

Was sollte man ausprobieren?

Fürsorgliche Einstellung

Menschen behalten ihre Gefühle und Emotionen für sich, selbst wenn sie nicht verstehen, was gesagt wird. Deshalb ist es wichtig, immer ihre Würde und ihr Selbstwertgefühl zu erhalten. Seien Sie flexibel und lassen Sie immer genügend Zeit für eine Antwort. Falls dies angemessen ist, halten Sie durch Berührung die Aufmerksamkeit der Person aufrecht, und zeigen Sie besondere Fürsorge und Zuwendung.

Arten zu sprechen

- Bleiben Sie ruhig und sprechen Sie auf sanfte, sachliche Weise.
- Halten Sie Sätze kurz und einfach, und konzentrieren Sie sich immer nur auf einen Gedanken.
- Räumen Sie viel Zeit ein, damit das von Ihnen Gesagte verstanden werden kann.
- Es kann hilfreich sein, so oft dies möglich ist, zuordnende Namen zu verwenden, wie z.B. „Dein Sohn Jack“.

Körpersprache

Möglicherweise müssen Sie mit den Händen gestikulieren und Gesichtsausdrücke gezielt einsetzen, damit die Person Sie versteht. Deuten bzw. Vormachen kann

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

hilfreich sein. Berührung oder Händehalten mit der Person kann dabei helfen, ihre Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten und Ihre Fürsorge zu zeigen. Ein warmes Lächeln und gemeinsames Lachen kann oft mitteilbarer sein als Worte.

Das richtige Umfeld

- Versuchen Sie, Nebengeräusche wie z.B. Fernseher oder Radio zu vermeiden.
- Wenn Sie sich beim Sprechen nicht bewegen, kann die Person Ihnen leichter folgen, insbesondere wenn Sie im Sichtfeld der Person bleiben.
- Behalten Sie regelmäßige Routinen bei, um somit Verwirrung möglichst gering zu halten und Kommunikation zu fördern.
- Es ist viel weniger verwirrend, wenn jeder die gleichen Ansätze verwendet. Eine Nachricht auf ein und dieselbe Weise zu wiederholen ist wichtig für alle Familienmitglieder und Betreuer.

Was man NICHT tun sollte

- Streiten Sie nicht. Es verschlimmert die Situation nur.
- Befehlen Sie die Person nicht herum.
- Sagen Sie der Person nicht, was sie nicht tun kann. Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die die Person tun kann.
- Seien Sie nicht herablassend. Ein herablassender Tonfall kann erfasst werden, selbst wenn die Worte nicht verstanden werden.
- Fragen Sie keine zahlreichen direkten Fragen, die sich auf ein gutes Gedächtnis stützen.
- Sprechen Sie nicht über die Person in ihrem Beisein, als ob sie nicht anwesend wäre.

Aus *Understanding difficult behaviours* [Problematisches Verhalten verstehen] von Anne Robinson, Beth Spencer und Laurie White.

Vorschläge einer Person mit Demenz

Bei Christine Bryden (Boden) wurde im Alter von 46 Jahren Demenz diagnostiziert und sie fasste eine Reihe ihrer Beobachtungen zusammen, wie Familien und Freunde einer Person mit Demenz helfen können. Christine ist außerdem Autorin einer Reihe von Veröffentlichungen, u.a. *Who will I be when I die?* [Wer werde ich sein, wenn ich sterbe?], das erste von einer Australierin mit Demenz geschriebene Buch.

Christine gibt folgende Vorschläge zur Kommunikation mit einer Person mit Demenz:

- Lasst uns Zeit zum Sprechen, wartet, bis wir in dem Haufen Unordnung auf dem Boden unseres Gehirns das Wort endlich finden, das wir verwenden möchten. Bitte bringt unsere Sätze nicht für uns zu Ende. Hört einfach zu und lasst nicht zu, dass wir uns schämen, wenn wir beim Sprechen den Faden verlieren.

- Drängt uns nicht etwas auf, denn wir können nicht schnell genug denken oder sprechen um Euch mitzuteilen, ob wir dafür oder dagegen sind. Lasst uns bitte Zeit zu antworten, damit Ihr wisst, ob wir das wirklich tun wollen.
- Wenn Ihr mit uns sprechen wollt, dann überlegt Euch, wie Ihr das tun könnt, ohne uns Fragen zu stellen, die uns beunruhigen oder uns unangenehm sind. Wenn wir etwas Besonderes vergessen haben, das erst vor kurzem passiert ist, dann geht nicht davon aus, dass es für uns nicht auch etwas Besonderes war. Gebt uns einfach einen kleinen Hinweis, wir haben vermutlich nur gerade eine Gedächtnislücke.
- Versucht bitte nicht zu sehr uns zu helfen, dass wir uns an etwas erinnern das gerade erst passiert ist. Wenn wir es nie zur Kenntnis genommen haben, dann werden wir uns nie daran erinnern können.
- Versucht wenn möglich Hintergrundgeräusche zu vermeiden. Wenn der Fernseher läuft, dann schaltet bitte erst den Ton aus.
- Wenn Kinder herumtollen, so denkt daran, dass wir sehr schnell müde werden und es uns schwer fällt, uns zu konzentrieren und zuzuhören. Jeweils vielleicht nur ein Kind in der Nähe und kein Hintergrundgeräusch zu haben wäre am besten.
- Ohrstöpsel für einen Besuch im Einkaufszentrum, oder an anderen lauten Orten wären gut.

WEITERE INFORMATIONEN

Alzheimer's Australia bietet Unterstützung, Information, Aufklärung und Beratung. Wenden Sie sich an die Nationale Demenz-Telefonberatung unter **1800 100 500** oder besuchen Sie unsere Website unter **fightdementia.org.au**



Interpreter

Für Hilfe mit der englischen Sprache rufen Sie bitte den Übersetzungs- und Dolmetschdienst unter **131 450** an.

DEMENZ DIAGNOSTIZIEREN

GERMAN | ENGLISH

Dieses Informationsblatt bietet Auskünfte über die Frühzeichen von Demenz und wie die Krankheit diagnostiziert wird. Es wird betont, wie wichtig eine frühzeitige und richtige Diagnose ist.

Was sind die Frühzeichen von Demenz?

Die Frühzeichen von Demenz sind sehr tückisch und schwer definierbar und sind nicht immer sofort offensichtlich. Es gibt außerdem ein breites Spektrum an unterschiedlichen Frühsymptomen. Meistens scheint man jedoch zu bemerken, dass es ein Problem mit dem Gedächtnis gibt, insbesondere was die Erinnerung an noch nicht lange zurückliegende Ereignisse betrifft.

Weitere übliche Symptome:

- Verwirrung
- Persönlichkeitsveränderung
- Apathie und Zurückgezogenheit
- Verlust der Fähigkeit, alltägliche Dinge zu verrichten

Manchmal erkennen Menschen nicht, dass diese Symptome auf ein Problem hinweisen. Man nimmt fälschlicherweise an, dass ein solches Verhalten zum Älterwerden dazu gehört. Andererseits können Symptome sich aber auch nur allmählich entwickeln und lange Zeit unbemerkt bleiben. Manchmal weigern sich Leute auch, Maßnahmen zu ergreifen, selbst wenn sie wissen, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Warnzeichen

Nachstehend finden Sie eine Checkliste der üblichen Symptome von Demenz. Lesen Sie die Liste Punkt für Punkt durch und kreuzen Sie vorhandene Symptome an. Sollten Sie mehrere Kästchen angekreuzt haben, dann wäre es ratsam einen Arzt zu konsultieren.

Gedächtnisverlust, der alltägliche Funktionen beeinträchtigt

Es ist normal, gelegentlich Termine oder die Telefonnummer von Freunden zu vergessen,

und sich später wieder daran zu erinnern. Eine Person mit Demenz vergisst jedoch häufiger Dinge, bzw. kann sich überhaupt nicht an sie erinnern.

Schwierigkeiten beim Verrichten gewohnter Aufgaben

Man kann gelegentlich abgelenkt werden und beim Servieren einer Mahlzeit einen Teil des Gerichtes vergessen. Eine Person mit Demenz kann jedoch mit allen Schritten bei der Vorbereitung einer Mahlzeit Schwierigkeiten haben.

Verwirrung, was Zeit und Ort betrifft

Es ist normal, für einen Moment einmal den Tag der Woche zu vergessen. Eine Person mit Demenz kann Probleme dabei haben, zu einem bekannten Ort zu finden, bzw. sie kann verwirrt sein und nicht wissen, wo sie sich befindet.

Probleme mit der Sprache

Jeder hat manchmal Schwierigkeiten das richtige Wort zu finden, doch eine Person mit Demenz vergisst möglicherweise einfache Worte, bzw. setzt stattdessen unpassende Worte ein, was Sätze schwer verständlich macht.

Probleme mit abstraktem Denken

Die Scheckbuchbilanzführung kann für jeden schwierig sein, doch eine Person mit Demenz hat möglicherweise Schwierigkeiten zu verstehen, was die Nummern bedeuten.

Schlechtes bzw. vermindertes Urteilsvermögen

Eine Person mit Demenz hat möglicherweise beim Autofahren Schwierigkeiten, Abstände bzw. Richtungen einzuschätzen.

Probleme mit Verlegen von Dingen

Jeder kann mal vorübergehend eine Geldbörse bzw. Schlüssel verlegen. Eine Person mit Demenz legt möglicherweise Dinge an unpassende Stellen.

Persönlichkeits- und Verhaltens- veränderungen

Jeder ist gelegentlich einmal traurig bzw. launisch. Eine Person mit Demenz kann rasche Gemütsschwankungen aus keinerlei ersichtlichem Grund haben. Die Person kann verwirrt und misstrauisch werden oder sich zurückziehen.

Antriebslosigkeit

Es ist normal, dass man mancher Aktivitäten überdrüssig wird. Demenz kann jedoch verursachen, dass eine Person das Interesse an Aktivitäten verliert, die zuvor mit Leidenschaft ausgeübt wurden.

Beruhend auf Informationen der Alzheimer's Association USA.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Denken Sie daran

Denken Sie daran, dass viele Leiden ähnliche Symptome wie Demenz aufweisen. Gehen Sie also nicht davon aus, dass jemand Demenz hat, nur weil manche der Symptome vorhanden sind. Schlaganfälle, Depressionen, Alkoholismus, Infektionen, Hormonstörungen, mangelhafte Ernährung und Gehirntumore können alle demenzähnliche Symptome verursachen. Viele dieser Leiden können behandelt werden.

Eine richtige Diagnose ist wichtig

Es ist von entscheidender Wichtigkeit, frühzeitig einen Arzt aufzusuchen. Nur ein Arzt kann Demenz diagnostizieren.

Eine vollständige medizinische und psychologische Befundung kann ein behandelbares Leiden identifizieren und für richtige Behandlung sorgen bzw. das Vorhandensein von Demenz bestätigen.

Zu einem Diagnosevorgang gehört u.a. Folgendes:

- Eine ausführliche Krankengeschichte, die falls möglich sowohl von der Person mit den Symptomen als auch einem engen Verwandten bzw. einer vertrauten Person geliefert wird. Dies hilft bei der Feststellung, ob es sich um ein langsames bzw. plötzliches Auftreten der Symptome und deren Fortschreiten handelt.
- Eine gründliche physische und neurologische Untersuchung, einschließlich Tests der Sinne und Bewegungsfunktionen, um andere Leiden auszuschließen und um Krankheiten zu identifizieren, die die mit Demenz einhergehende Verwirrung verschlimmern können.
- Labortests, einschließlich einer Reihe von Blut- und Urintests zur Identifizierung eventueller Krankheiten, die für die Symptome verantwortlich sind.
- Neuropsychologische Tests zur Identifizierung bewahrter Fähigkeiten und bestimmter Problembereiche wie z.B. Verstand, Einsicht und Urteilsvermögen.
- Weitere fachärztliche Tests wie z.B. Thoraxröntgenuntersuchung, EKG oder CT-Bild (Computertomogramm).
- Ein Geisteszustandstest zur Überprüfung des Ausmaßes geistiger, eventuell von Demenz beeinträchtigter Funktionen wie z.B. das Gedächtnis und die Fähigkeit zu lesen, schreiben und rechnen.
- Psychiatrische Befundung zur Identifizierung behandelbarer Erkrankungen wie z.B. Depressionen, die den Anschein von Demenz haben können, und zur Behandlung eventueller psychiatrischer Symptome wie z.B. Angstzustände oder Wahnvorstellungen, die bei Demenz auftreten können.

Wo fängt man an

Am besten fängt man mit dem Diagnosevorgang beim Arzt an, der nach Erwägung der Symptome und Anordnung verschiedener Tests eine vorläufige Diagnose stellen kann bzw. die Person an einen Facharzt, wie z.B. einen Neurologen, Geriatriker oder Psychiater, weiterverweisen kann.

Manche Menschen wehren sich gegen den Gedanken zum Arzt zu gehen. Manchmal erkennen Menschen nicht bzw. verleugnen, dass etwas mit ihnen nicht in Ordnung ist. Das kann aufgrund der durch Demenz hervorgerufenen Veränderungen im Gehirn der Fall sein, die die Fähigkeit beeinträchtigen, die eigenen Gedächtnisschwierigkeiten zu erkennen bzw. einzusehen. Andere wiederum, die noch einsichtig sind, haben möglicherweise Angst davor, dass deren Befürchtungen bestätigt werden.

Man überwindet dieses Problem am besten, indem man einen anderen Grund für einen Arztbesuch findet. Schlagen Sie z.B. eine Herzuntersuchung, eine Überprüfung des Blutdrucks oder der langfristig verordneten Medikamente vor. Oder schlagen Sie vor, dass es an der Zeit für Sie beide ist, sich einer Vorsorgeuntersuchung zu unterziehen. Reden Sie der Person gut zu und ermutigen Sie sie. Eine ruhige, fürsorgliche Einstellung kann in dieser Situation die Sorgen und Ängste einer Person überwinden.

Wenn die Person noch immer nicht zum Arzt gehen möchte:

- Sprechen Sie mit anderen Familien und Betreuern, die möglicherweise mit ähnlichen Situationen fertig werden mussten.
- Wenden Sie sich an das Team zur Beurteilung der Altenbetreuung (Aged Care Assessment Team – ACAT) unter **1800 200 422**
- Rufen Sie die National Dementia Helpline unter **1800 100 500** [australienweites Auskunftstelefon zu Fragen bzgl. Demenz] an.

WEITERE INFORMATIONEN

Alzheimer's Australia bietet Unterstützung, Information, Aufklärung und Beratung. Wenden Sie sich an die Nationale Demenz-Telefonberatung unter **1800 100 500** oder besuchen Sie unsere Website unter **fightdementia.org.au**



Interpreter

Für Hilfe mit der englischen Sprache rufen Sie bitte den Übersetzungs- und Dolmetschdienst unter **131 450** an.

FRÜHZEITIGES PLANEN

GERMAN | ENGLISH

Frühzeitiges Planen kann sowohl für die Person mit Demenz, als auch deren Familie und Betreuer die Regelung ihrer finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten erleichtern. Dieses Informationsblatt erörtert, wie man vorausplanen kann, und es führt Personenkreise und Organisationen auf, die Hilfe leisten können.

Demenz beeinträchtigt Menschen auf verschiedene Weise. Während eine Person die Fähigkeit verliert, mit Geld umzugehen oder frühzeitig sachkundige Geschäftsentscheidungen zu treffen, so kann eine andere Person diese Fähigkeiten noch viel länger besitzen.

Die Fähigkeiten einer Person mit Demenz werden sich jedoch früher oder später verschlechtern, und sie wird nicht mehr in der Lage sein, ihre eigenen Entscheidungen über finanzielle und rechtliche Angelegenheiten zu treffen.

Vorausplanung

Vorausplanung kann für Familien und Betreuer die Regelung der Angelegenheiten einer Person mit Demenz erleichtern. Außerdem kann somit die Person mit Demenz an der Planung teilnehmen und dafür sorgen, dass ihr Wunsch auf die von ihr bevorzugte Weise ausgeführt wird.

Sofern das möglich ist, lassen Sie sich beraten solange die Person mit Demenz noch an der Diskussion teilnehmen kann und geschäftsfähig ist Dokumente zu unterzeichnen.

Geldangelegenheiten

Wenn ein Bankkonto auf beide Namen ausgestellt ist, dann kann der Partner der Person mit Demenz weiterhin über dieses Konto verfügen, ohne dass Vereinbarungen geändert werden müssen. Es können jedoch Probleme auftreten, wenn die Person mit Demenz das Konto auf unangemessene Weise nutzt bzw. Konten nur auf den eigenen Namen hat. Zur Vermeidung solcher Schwierigkeiten kann die Person mit Demenz, solange sie geschäftsfähig ist, einer anderen Person eine Vollmacht über das Konto erteilen. Es ist wichtig dabei zu bedenken, dass diese Vollmacht nichtig wird, wenn die Person geschäftsunfähig wird. Sollte die Person mit Demenz nicht bereit sein, einer Änderung der Vereinbarungen zuzustimmen, dann kann es unter Umständen hilfreich sein, den Bankmanager nach möglichen Lösungen zu fragen.

Vorausplanung bedeutet:

- Beide Unterschriften auf allen Geldkonten zu haben.
- Zukünftige finanzielle Angelegenheiten mit einem Finanzberater zu besprechen.
- Zu vereinbaren wie und wann die Person mit Demenz Zugang zu ihren Finanzen hat.

Wer kann Hilfe leisten?

- Bankmanager
- Akkreditierter Finanzberater
- Anwalt
- Alzheimer's Australia

Fortdauernde Vollmacht

In den meisten Staaten und Territorien Australiens kann eine Person ein Dokument, eine so genannte fortdauernde Vollmacht unterzeichnen, wenn sie geschäftsfähig ist Dokumente zu unterzeichnen. Eine fortdauernde Vollmacht ist eine rechtliche Vereinbarung, die eine ernannte Person befähigt, sich um die finanziellen Angelegenheiten einer anderen Person zu kümmern, sollte sie in der Zukunft nicht mehr dazu in der Lage sein. Viele Menschen haben fortdauernde Vollmachten, selbst wenn keine Krankheit bzw. Diagnose vorliegt.

Zwar gibt es auch eine gewöhnliche bzw. allgemeine Vollmacht, doch sie gilt nur, solange eine Person geschäftsfähig ist. Eine fortdauernde Vollmacht ist bis zum Tode der Person gültig, es sei denn, sie wird zurückgezogen.

Einer der Vorteile einer fortdauernden Vollmacht ist, dass die Person mit Demenz jemanden auswählen kann, der in ihrem Namen in rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten handelt, wenn sie selber nicht mehr dazu in der Lage ist.

Vorausplanung bedeutet:

- Dafür zu sorgen, dass die Person mit Demenz die Gelegenheit hat, sich die Erteilung einer fortdauernden Vollmacht zu überlegen, wenn sie nicht bereits eine solche Vollmacht erteilt hat, und zwar so bald wie möglich nach der Diagnose, und so lange sie noch dazu in der Lage ist.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

- Dafür zu sorgen, dass auch Familie und Betreuer ihre eigenen fortdauernden Vollmachten haben, damit ihre Angelegenheiten gut geregelt sind für den Fall, dass auch sie unfähig werden.
- Eine Kopie der fortdauernden Vollmacht zu haben und zu wissen, wo sie aufbewahrt wird.

Wer kann Hilfe leisten?

- Anwalt
- Law Society/Institute [Berufsverband der Anwälte], oder Legal Aid [rechtliche Beratungshilfe]
- Public Advocate [öffentlicher Rechtsbeistand], Public Guardian [öffentlicher Vormund]
- Alzheimer's Australia

Testamente

Ein Testament gibt Anweisungen, wie der Nachlass einer verstorbenen Person verteilt werden soll. Ein Testament ist nur rechtsgültig, wenn eine Person dessen eigentliche Bedeutung versteht. Deshalb ist es äußerst wichtig, dass wenn die Person mit Demenz ihr Testament machen bzw. aktualisieren möchte, sie dies tut so lange sie noch geschäftsfähig ist, eine Unterschrift zu leisten.

Vorausplanung bedeutet:

- Ein aktuelles Testament zu besitzen
- Zu wissen, wer der Testamentsvollstrecker ist, und wo das Testament aufbewahrt wird

Wer kann Hilfe leisten?

- Anwalt
- Law Society/Institute [Berufsverband der Anwälte], oder Legal Aid [rechtliche Beratungshilfe]
- Alzheimer's Australia

Entscheidungen über ärztliche Behandlung

Wenn Sie die Geschäftsfähigkeit verlieren, Entscheidungen über Ihre ärztliche Behandlung zu treffen, dann muss jemand anders diese Entscheidungen für Sie treffen. In den meisten Staaten und Territorien Australiens können Sie eine vertraute Person ernennen, die diese Entscheidungen trifft. Sollten Sie nicht vorausgeplant haben, dann ermächtigt das Gesetz in jedem Staat oder Territorium Australiens ein bestimmtes Gericht, jemanden zu ernennen, der Entscheidungen für Sie trifft.

Es gibt zwei Arten von Dokumenten, die bei der Vorausplanung bzgl. Entscheidungen über ärztliche Behandlung helfen können:

- Eine fortdauernde Vollmacht [enduring power of attorney], die gesundheitliche Angelegenheiten abdeckt. Somit können Sie eine Person ernennen, die an Ihrer Stelle für Sie Entscheidungen bei medizinischen Angelegenheiten trifft.

- Eine auf die Zukunft gerichtete Anordnung [advance directive], d.h. ein schriftliches Dokument, das Ihre Wünsche bzgl. ärztlicher Behandlung zum Ausdruck bringt.

Diese beiden Dokumente werden unter Umständen in den verschiedenen Staaten und Territorien anders bezeichnet, doch die Funktion des jeweiligen Dokumentes ist in etwa die selbe.

Vorausplanung bedeutet:

- Dafür zu sorgen, dass die Person mit Demenz die Gelegenheit hat, eine die Gesundheitsfragen abdeckende fortdauernde Vollmacht bzw. eine auf die Zukunft gerichtete Anordnung zu erteilen.
- Eine Kopie des Dokumentes zu haben und zu wissen, wo sie aufbewahrt wird.

Wer kann Hilfe leisten?

- Anwalt
- Law Society/Institute [Berufsverband der Anwälte], oder Legal Aid [rechtliche Beratungshilfe]
- Public Advocate [öffentlicher Rechtsbeistand], oder Public Guardian [öffentlicher Vormund]
- Alzheimer's Australia

Vormundschaft und Verwaltung

In den meisten Staaten und Territorien Australiens gibt es eine Vormundschaftsbehörde [Guardianship Board] bzw. ein Vormundschaftsgericht [Tribunal], die bzw. das einen Vormund oder Verwalter für eine Person, die nicht mehr für sich selbst Entscheidungen treffen kann, ernennt. Bei Problemen im Umgang mit den Angelegenheiten der Person mit Demenz, oder in Konfliktfällen bzgl. der besten Interessen der Person, muss eventuell ein Antrag für die Ernennung eines Vormundes oder Verwalters in Betracht gezogen werden.

Sie können sich an Alzheimer's Australia wenden um zu erörtern, ob ein Antrag für die Ernennung eines Vormundes oder Verwalters erforderlich ist, und wie man dies in die Wege leitet.

WEITERE INFORMATIONEN

Alzheimer's Australia bietet Unterstützung, Information, Aufklärung und Beratung. Wenden Sie sich an die Nationale Demenz-Telefonberatung unter **1800 100 500** oder besuchen Sie unsere Website unter **fightdementia.org.au**



Interpreter

Für Hilfe mit der englischen Sprache rufen Sie bitte den Übersetzungs- und Dolmetschdienst unter **131 450** an.

PAUSE EINLEGEN

GERMAN | ENGLISH

Mal eine Pause vom Betreuen einzulegen, oft auch als Entlastungspflege oder Pflege zur Entlastung von Angehörigen bezeichnet, ist für alle wichtig, die sich täglich um eine Person mit Demenz kümmern. Dieses Informationsblatt erörtert die Vorzüge einer Pause, wie man sie organisiert, und wer Hilfe leisten kann.

Eine Pause einzulegen ist wichtig - für Familien und Betreuer

Eine Person mit Demenz zu betreuen kann physisch und emotional ermüdend und belastend sein. Familien und Betreuer können leicht von sozialen Kontakten abgeschnitten werden, insbesondere wenn sie die von ihnen betreute Person nicht alleine lassen können.

Unter regelmäßigen Pausen versteht man, dass Sie sich ausruhen, ausgehen, sich um Geschäfte kümmern oder Ferien machen können.

Eine Pause einzulegen ist wichtig - für Menschen mit Demenz

Die meisten Leute legen auf irgendeine Weise einmal Pause ein, z.B. um einem geliebten Hobby nachzugehen, für ein Wochenende zu verreisen, oder in Urlaub zu fahren. Wir brauchen etwas, auf das wir uns freuen, und wir brauchen Erlebnisse, auf die wir gerne zurückblicken. Pausen sind für Menschen mit Demenz aus den selben Gründen wichtig. Es bietet der Person die Gelegenheit, Umgang mit anderen Menschen zu pflegen und Leute zu treffen. Außerdem gewöhnen sie sich somit an andere Leute, die für sie da sind und sie betreuen.

Was hält Familien und Betreuer davon ab, eine Pause einzulegen?

- Sie stellen ihr eigenes Wohl an letzte Stelle.
- Sie glauben, dass sie keine Pause verdient haben.
- Sie wissen nicht, was zur Verfügung steht, oder kann.
- Sie sind zu müde, um sich darum zu kümmern.
- Sie möchten eine Pause, doch die betreute Person möchte das nicht.
- Sie glauben, dass das viel zu viel Umstände bereitet.
- Sie glauben, dass es ihre Verantwortung ist, sich immer um die gesamte Betreuung zu kümmern.

Wie legt man eine Pause ein?

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Pause einzulegen. Es hängt davon ab, was für Sie und Ihre Familie geeignet ist. Pausen sind z.B.:

- Zeit für die Person mit Demenz, neue oder gewohnte Erlebnisse zu genießen.

- Zeit zur Entspannung und zum Auftanken wie auch immer es für Sie geeignet ist.
- Gemeinsam etwas Zeit ohne die üblichen Routinen zu verbringen.

Andere Angehörige und Freunde helfen möglicherweise gerne aus, damit Sie eine Pause einlegen können. Oft muss man einfach nur fragen.

Die australische Regierung und die einzelnen Staatsregierungen finanzieren eine Reihe von Programmen zur Entlastungspflege [respite care] und bieten regelmäßige und gelegentliche Pausen sowie Pausen in Notfällen. Dazu gehört Entlastungspflege außer Haus, Entlastungspflege im Haus und Entlastungspflege im Wohnheim. Entlastungspflege kann außerdem in Tageszentren vor Ort geboten werden, indem die Person mit Demenz an geplanten Beschäftigungsgruppen teilnimmt. Manche Zentren bieten spezielle Beschäftigungen für Menschen mit Demenz. Die von Tageszentren angebotene Betreuung reicht von ein paar Stunden bis zu mehreren Tagen pro Woche. Manche Zentren bieten verlängerte Stunden, Wochenenden oder Betreuung über Nacht.

Man kann auch auf andere Art Pause einlegen, nämlich indem man einen Betreuer ins Haus kommen lässt, der es Ihnen ermöglicht, Dinge außer Haus zu erledigen. Ein Betreuer kann auch z.B. die Person mit Demenz zu einer Aktivität begleiten, die sie gerne unternimmt. Dies wird oft als Entlastungspflege im Haus bezeichnet, da sie zu Hause anfängt und endet.

Entlastungspflege kann außerdem zur Betreuung im Notfall herangezogen werden, oder sie kann für eine längere Zeit in einem Wohnheim vereinbart werden. Um Entlastungspflege in einem Wohnheim in Anspruch nehmen zu können, muss die Person mit Demenz von einem Team zur Beurteilung der Altenbetreuung (ACAT – Aged Care Assessment Team) bewertet werden, um das Maß an erforderlicher Pflege zu bestimmen. Kontaktangaben für Ihr ACAT vor Ort können Sie auf der Age Page [Seite zum Thema Älterwerden] vorne im Telefonbuch finden, oder wenden Sie sich an die National Dementia Helpline [australienweites Auskunftstelefon zu Fragen bzgl. Demenz] unter **1800 100 500**.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU

NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

**UNDERSTAND ALZHEIMER'S
EDUCATE AUSTRALIA**

This help sheet is funded by the Australian Government under the National Dementia Support Program

Positives Erlebnis planen

Es ist normal, dass Menschen mit Demenz neue Umgebungen und neue Menschen als beunruhigend empfinden. Deshalb ist es wichtig, die Entlastungspflege als positives Erlebnis vor auszuplanen.

Viele Familien und Betreuer fanden es hilfreich, so früh wie möglich regelmäßige Entlastungspflege in Anspruch zu nehmen, damit sich jeder an die geteilte Betreuung der Person mit Demenz gewöhnen kann. Es ist oft am besten mit kleinen Pausen zu beginnen und sie allmählich zu längeren Pausen auszudehnen.

Sie werden am besten wissen, wie weit im Voraus sie der Person mit Demenz die Pause mitteilen. Reden Sie der Person gut zu und beruhigen Sie sie, wenn sie ängstlich ist und lassen Sie die Person wissen, dass Sie der Pause positiv entgegensehen, selbst wenn auch Sie ein wenig ängstlich sind.

Indem Sie sich mit anderen Familien und Betreuern austauschen, wie sie es bewerkstelligen haben, eine Entlastungspflegesituation zu einem positiven Erlebnis zu machen, erhalten Sie ein paar praktische Ideen, wie Sie damit zurechtkommen können.

Wenn Sie Bedenken darüber haben, wie Sie Entlastungspflege in Anspruch nehmen können, dann sprechen Sie mit dem Dementia Behaviour Management Advisory Service [DBMAS – australienweite Beratungsstelle zu Verhalten bei Demenz]. DBMAS ist ein australienweites Auskunftstelefon für Familien, Betreuer und Entlastungspflegepersonal mit Bedenken über das Verhalten von Menschen mit Demenz. Die Dienstleistung bietet vertrauliche, umfassende Beratung rund um die Uhr, an jedem Tag der Woche, und Sie können sie unter der Telefonnummer **1800 699 799** erreichen.

Fragen Sie nach einer Pause

- Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Sie eine Pause einlegen können, dann fragen Sie einfach.
- Wenn Sie Hilfe bei der Planung benötigen, was jetzt oder in der Zukunft für Sie geeignet wäre, dann fragen Sie einfach.
- Wenn Sie einfach nur erfahren möchten, was zur Verfügung steht, dann fragen Sie einfach.

Die Regierung hat sich verpflichtet, Entlastungspflege zu bieten und hat viele verschiedene Arten von Entlastungspflege zur Unterstützung von Betreuern finanziert. Viele Organisationen werden Ihnen dabei helfen, eine Pause einzulegen. Diese Gruppen nennt man üblicherweise Entlastungspflegedienste, und dazu gehören Kirchengruppen, Ortsbehörden und Gemeindegruppen.

Wer kann Hilfe leisten?

Alzheimer's Australia bietet Unterstützung, Informationen, Aufklärung und Beratung. Sie können sich an die National Dementia Helpline [australienweites Auskunftstelefon zu Fragen bzgl. Demenz] unter **1800 100 500** wenden, oder besuchen Sie die Website von Alzheimer's Australia unter **fightdementia.org.au**

Betreuer Entlastungspflegezentren des Commonwealth (Commonwealth Respite & Carelink Centres) werden speziell von der australischen Regierung finanziert, damit Sie erfahren, was für Sie und die von Ihnen betreute Person zur Verfügung steht. Dort wird man Ihnen helfen, in Ihrer Gegend eine

Betreuer Entlastungspflegezentren des Commonwealth (Commonwealth Respite & Carelink Centres) in ganz Australien bieten Informationen über das verfügbare Angebot der Betreuungsprogramme und -dienstleistungen auf Gemeindeebene, damit Menschen in ihrem eigenen Zuhause bleiben können.

Rufen Sie an unter **1800 052 222** oder besuchen Sie die Website unter **commcarelink.health.gov.au**

Beratungsdienst für Betreuer (The Carer Advisory and Counselling Service) bieten Betreuern Informationen und Rat über relevante Dienstleistungen und Ansprüche. Wenden Sie sich an den Commonwealth Carer Resource Centre in Ihrer Nähe unter **1800 242 636** – **carersaustralia.com.au**

Wenn die Art Entlastungspflege die Sie möchten in Ihrer Gegend nicht zur Verfügung steht, dann teilen Sie dies jemandem mit. Wenden Sie sich an Alzheimer's Australia oder BetreuerFürsprechergruppen um Rat einzuholen, wie das Problem von nicht erfüllter Entlastungspflegenachfrage angesprochen werden kann. Es wurde schon oft im Falle von unerfüllter Entlastungspflegenachfrage die Erfahrung gemacht, dass sich Dinge gleich und auch langfristig zum Positiven ändern, wenn man die örtliche Presse oder Politiker informiert.

WEITERE INFORMATIONEN

Alzheimer's Australia bietet Unterstützung, Information, Aufklärung und Beratung. Wenden Sie sich an die Nationale Demenz-Telefonberatung unter **1800 100 500** oder besuchen Sie unsere Website unter **fightdementia.org.au**



Für Hilfe mit der englischen Sprache rufen Sie bitte den Übersetzungs- und Dolmetschdienst unter **131 450** an.

CHECKLISTE ÜBER IHR GEDÄCHTNIS- VERMÖGEN

Selten
Manchmal
Oft

Es fällt mir schwer, mich an Dinge zu erinnern, die erst vor kurzem passiert sind.

Es fällt mir schwer, das richtige Wort zu finden.

Es fällt mir schwer, mich an den Tag und das Datum zu erinnern.

Ich vergesse, wo Dinge normalerweise weggeräumt bzw. aufbewahrt werden.

Es fällt mir schwer, mich an Veränderungen meiner alltäglichen Routine anzupassen.

Ich habe Probleme, Zeitschriften- bzw. Zeitungsartikel zu verstehen bzw. der Handlung einer Geschichte in einem Buch oder im Fernsehen zu folgen.

Es fällt mir schwer, Gesprächen zu folgen bzw. daran teilzunehmen, insbesondere in Gruppen.

Ich habe Probleme, finanzielle Angelegenheiten zu regeln, wie z.B. Bankgeschäfte oder Ausrechnen von Wechselgeld.

Alltägliche Aktivitäten und Dinge fallen mir schwer, wie z.B. mich an die Abstände zwischen Besuchen von Familien und Freunden zu erinnern oder eine Mahlzeit zu kochen, die ich immer gut gekocht habe.

Ich verliere das Interesse an Aktivitäten, an denen ich normalerweise Freude habe.

Es fällt mir schwer, Probleme durchzudenken.

Familie und/oder Freunde haben Bemerkungen über mein schlechtes Gedächtnis gemacht.

Sonstige Bedenken: _____

Wenn Sie „manchmal“ oder „oft“ angekreuzt haben, dann ist es ratsam, dass Sie zum Arzt gehen.

ÜBER ALZHEIMER'S AUSTRALIA

Alzheimer's Australia ist der australische Dachverband, der Menschen mit Demenz, ihre Familien und Betreuer vertritt.

Alzheimer's Australia bietet Informationen, Unterstützung, Fürsprache, Aufklärungsdienste und Programme zur Verbesserung der Lebensumstände von Menschen mit Demenz.

Alzheimer's Australia vertritt die Interessen von Menschen mit Demenz, ihrer Familien sowie Betreuer und ermutigt Menschen mit Demenz im Frühstadium, sowie ihre Familien und Betreuer, ihre Meinungen und Erfahrungen auszutauschen und an Fürsprachemöglichkeiten teilzunehmen.

Weitere Informationen

Weitere Informationen über Demenz und die Reduzierung des Demenzrisikos sind von Alzheimer's Australia erhältlich.

NATIONAL DEMENTIA HELPLINE

An Australian Government Initiative

1800 100 500

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU



**Übersetzungs- und
Dolmetschdienst (TIS)
131 450**



BESORGT UM IHR GEDÄCHTNIS?

SIE KÖNNEN FOLGENDES TUN ...

**UNDERSTAND ALZHEIMER'S
EDUCATE AUSTRALIA**

BESORGT UM IHR GEDÄCHTNIS?

SIND SIE VERGESSLICH ODER FÜHLEN SIE SICH VERWIRRT?

Der erste Schritt Hilfe zu suchen besteht darin herauszufinden, ob man ein Problem hat.

Machen Sie sich Sorgen über zunehmende Gedächtnislücken bzw. andere Veränderungen beim Denken oder Handeln für Sie selbst, ein Familienmitglied oder einen Freund bzw. eine Freundin? Es gibt verschiedene mögliche Ursachen für Veränderungen des Gedächtnisses und Denkens, u.a. Stress, Depression, Schmerzen, chronische Krankheit, Medikamenteneinnahme oder Alkoholkonsum. Manchmal sind diese Veränderungen erste Anzeichen von Demenz. Erhebliche Veränderungen des Gedächtnisses sind in keinem Alter normal und müssen ernst genommen werden.

Wenn Sie bzw. jemand den Sie kennen Probleme dieser Art haben, dann ist es ratsam, möglichst bald zum Arzt zu gehen.



SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT

Es gibt keinen einzelnen speziellen Test, mit dem nachgewiesen werden kann, ob jemand an Demenz leidet. Die Diagnose wird anhand von Gesprächen mit Ihnen und vielleicht einem Verwandten bzw. einem Freund erstellt, um mehr über Ihre Schwierigkeiten mit Ihrem Gedächtnis und Denken herauszufinden. Sie werden außerdem einer körperlichen und neurologischen Untersuchung unterzogen, die alle anderen möglichen Ursachen unter die Lupe nimmt.

Ratschläge für Ihren Arzttermin:

- Schreiben Sie Ihre Bedenken auf und nehmen Sie diese Liste mit; sie wird eine nützliche Grundlage für weitere Gespräche und Untersuchungen darstellen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt offen und ehrlich über Ihre Bedenken, einschließlich wie lange Sie bereits diese Probleme haben.
- Bringen Sie eine Auflistung der Medikamente mit, die Sie einnehmen, einschließlich der Angaben zur Dosierung (oder bringen Sie alle Ihre Tabletten in einem Beutel mit). Denken Sie auch an Inhalatoren, Cremes, pflanzliche Arzneimittel und Vitamine.

Sie können außerdem:

- um einen längeren Termin bitten;
- einen Verwandten, Betreuer bzw. Freund mitbringen;
- Fragen stellen und um weitere Erklärung bitten, wenn Sie etwas nicht verstanden haben;
- während des Termins Notizen machen;
- die Möglichkeit einer weiteren fachärztlichen Beurteilung besprechen.

„Es war eine Erleichterung, die Diagnose zu bekommen – die Ungewissheit war das Schlimmste.“

Fred – Diagnose: Alzheimer

JE FRÜHER SIE HANDELN DESTO BESSER

Möglicherweise ist Demenz nicht die Ursache der Symptome. Doch falls Demenz die Symptome verursacht, dann ist eine frühzeitige Diagnose hilfreich, weil Sie umgehend Zugang zu Unterstützung, Informationen und Medikamenten erhalten. Menschen, bei denen Demenz diagnostiziert wurde sollten die Möglichkeit haben, bei der Planung ihres weiteren Lebens und ihrer Finanzen mitzuwirken und ihre Wünsche über ihre zukünftige Betreuung auszudrücken.

„Wir sind froh, dass die Diagnose frühzeitig gestellt wurde, denn somit hatten wir die Gelegenheit, unser Leben und unsere Aktivitäten zu ändern und meinen Fähigkeiten anzupassen und konkrete Pläne für die Zukunft zu machen.“

Maria – Diagnose: vaskuläre Demenz.

WAS IST DEMENZ?

Demenz ist ein allgemeiner Begriff zur Beschreibung des Problems fortschreitender Veränderungen des Gedächtnisses und Denkens. Alzheimer ist die häufigste Art von Demenz. Jeder kann an Demenz erkranken, doch es tritt häufiger ab dem 65. Lebensjahr auf, insbesondere bei Personen, die älter als 75 Jahre sind. Frühe Anzeichen sind oft nicht offensichtlich – nur ein Arzt oder Facharzt kann Demenz richtig diagnostizieren.

WAS IST DEMENZ?

GERMAN | ENGLISH

Dieses Merkblatt beschreibt Demenz, wen diese Erkrankung trifft und in welchen häufigsten Formen sie auftritt. Es erklärt einige frühe Anzeichen von Demenz und betont, wie wichtig eine rechtzeitige medizinische Diagnose ist.

Demenz ist der Oberbegriff für eine Reihe von Symptomen, die durch unterschiedliche das Gehirn beeinträchtigende Krankheiten verursacht werden. Es handelt sich dabei nicht um eine bestimmte Krankheit.

Demenz beeinträchtigt das Denken, Verhalten und die Fähigkeit, alltäglich anfallende Aufgaben auszuführen. Die Funktionsfähigkeit des Gehirns wird so weit beeinträchtigt, dass das normale gesellschaftliche oder berufliche Leben eines Menschen gestört wird. Das Kennzeichen für Demenz ist die Unfähigkeit, täglichen Aktivitäten infolge verminderter kognitiver Leistung nachzugehen.

Ärzte stellen die Diagnose Demenz wenn zwei oder mehrere kognitive Funktionen erheblich beeinträchtigt sind. Möglicherweise betroffene kognitive Funktionen sind Gedächtnis, Sprachfähigkeiten, Begreifen von Inhalten, Einschätzen räumlicher Abstände, Urteilsfähigkeit und Aufmerksamkeit. Menschen mit Demenz können Schwierigkeiten haben, Probleme zu lösen und ihre Gefühle zu kontrollieren. Es kann auch zu Veränderungen der Persönlichkeit kommen. Welche genauen Symptome eine Person mit Demenz erlebt, hängt von den Gehirnregionen ab, die infolge der die Demenz verursachenden Erkrankung beschädigt wurden.

Bei vielen Demenzformen stellen einige der Nervenzellen im Gehirn ihre Funktion ein, verlieren die Verbindungsstellen mit anderen Zellen und sterben ab. Der Verlauf von Demenz geht in der Regel schrittweise vor sich. Dies bedeutet ein allmähliches Ausbreiten der Krankheit auf das ganze Gehirn und eine Verschlechterung der Symptome der Person im Laufe der Zeit.

Wer erkrankt an Demenz?

Demenz kann jeden treffen, wobei das Risiko mit zunehmendem Alter steigt. Die meisten Menschen mit Demenz sind zwar höheren Alters, man sollte sich aber klar machen, dass die Mehrheit der Älteren nicht an Demenz erkrankt. Demenz ist keine normale Alterserscheinung, sondern wird durch eine Gehirnerkrankung verursacht. Vor dem 65. Lebensjahr entwickeln Menschen nur in seltenen Fällen Demenz, was als „Demenz in jungen Jahren“ bezeichnet wird.

Es gibt einige sehr seltene Formen von erblicher Demenz, bei denen das Krankheitsbild bekanntermaßen durch eine spezifische Genmutation verursacht wird. In den meisten

Demenzfällen sind diese Gene zwar nicht beteiligt, allerdings besteht bei Menschen mit einer Familiengeschichte von Demenz ein erhöhtes Risiko. Weitere Informationen finden Sie im Merkblatt *Über Demenz: Die Genetik der Demenz*.

Auch gewisse gesundheitliche und durch die Lebensführung bedingte Faktoren beeinflussen anscheinend das Demenzrisiko einer Person. Bei Menschen mit unbehandelten vaskulären Risikofaktoren wie Bluthochdruck besteht ein erhöhtes Risiko, ebenso wie bei den weniger körperlich und geistig Aktiven. Aktuelle, detaillierte Informationen über Demenzrisikofaktoren finden Sie im Internet unter yourbrainmatters.org.au.

Was verursacht Demenz?

Es gibt viele unterschiedliche Erkrankungen, die Demenz verursachen. In den meisten Fällen ist unbekannt, weshalb Menschen diese Krankheiten entwickeln. Am meisten verbreitet sind einige der folgenden Demenzformen:

Alzheimer-Krankheit

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form von Demenz und für rund zwei Drittel aller Fälle verantwortlich. Sie führt zu einem allmählichen Abbau der kognitiven Fähigkeiten, der häufig mit Gedächtnisverlust beginnt.

Charakteristisch für die Alzheimer-Krankheit sind zwei im Gehirn auftretende Abnormalitäten: Beta-Amyloid-Plaques und Neurofibrillenknäuel. Bei den Plaques handelt es sich um krankhafte Klumpen des sogenannten Beta-Amyloid-Proteins. Die Knäuel sind Bündel verdrehter Filamente des Tau-Proteins. Plaques und Knäuel stoppen die Kommunikation zwischen den Nervenzellen und verursachen so ihr Absterben. Weitere Informationen finden Sie im Merkblatt *Über Demenz: Alzheimer-Krankheit*.

Vaskuläre Demenz

Vaskuläre Demenz ist eine durch Beschädigung der Blutgefäße im Gehirn verursachte kognitive Beeinträchtigung. Sie kann durch einen Schlaganfall oder durch mehrere, im Laufe der Zeit auftretende Mini-Schlaganfälle verursacht werden. Man bezeichnet diese Mini-Schlaganfälle auch als transitorische ischämische Attacken (TIA).

Vaskuläre Demenz wird diagnostiziert, wenn Anzeichen einer Blutgefäßerkrankung im Gehirn vorliegen und die beeinträchtigte kognitive Funktion sich störend auf das tägliche Leben auswirkt. Die Symptome einer vaskulären Demenz

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU

**NATIONALE DEMENZ-TELEFONBERATUNG
1800 100 500**

**UNDERSTAND ALZHEIMER'S
EDUCATE AUSTRALIA**

Dieses Merkblatt wurde aus Mitteln des nationalen Demenz-Hilfsprogramms von der australischen Regierung finanziert.

können plötzlich nach einem Schlaganfall einsetzen oder allmählich mit einer sich verschlimmernden Blutgefäßerkrankung. Die Symptome variieren je nach Lage und Größe der beschädigten Hirnregion. Bei den betroffenen spezifischen kognitiven Funktionen kann es sich um nur eine oder um mehrere handeln. Vaskuläre Demenz kann Ähnlichkeiten mit der Alzheimer-Krankheit aufweisen und tatsächlich kommt eine Mischung aus Alzheimer-Krankheit und vaskulärer Demenz recht häufig vor. Weitere Informationen finden Sie im Merkblatt *Über Demenz: Vaskuläre Demenz*.

Lewy-Körperchen-Demenz

Charakteristisch für die Lewy-Körperchen-Krankheit ist das Auftreten von Lewy-Körpern im Gehirn. Lewy-Körper sind krankhafte Klümpchen des Alpha-Synuclein-Proteins, die in den Nervenzellen entstehen. Diese Abnormalitäten treten in bestimmten Regionen des Gehirns auf, wo sie zu Veränderungen an Bewegungsabläufen, Denken und Verhalten führen. Bei Menschen mit Lewy-Körperchen-Krankheit können Aufmerksamkeit und Denkfähigkeit stark schwanken. Sie können innerhalb kürzester Zeit von annähernd normaler geistiger Leistung in Zustände erheblicher Verwirrung treten. Optische Halluzinationen sind ein ebenfalls häufiges Symptom.

Bei der Lewy-Körper-Krankheit können drei sich überschneidende Krankheitsbilder auftreten:

- Demenz mit Lewy-Körperchen
- Parkinson-Krankheit
- Parkinson-Demenz

Beim erstmaligen Auftreten von Symptomen der Bewegungsabläufe wird häufig Parkinson-Krankheit diagnostiziert. Bei fortschreitender Parkinson-Krankheit entwickeln die meisten Betroffenen Demenz. Sobald zum ersten Mal kognitive Symptome auftreten, ist die Diagnose einer Lewy-Körperchen-Demenz angezeigt.

Die Lewy-Körperchen-Krankheit tritt manchmal zusammen mit der Alzheimer-Krankheit bzw. vaskulärer Demenz auf. Weitere Informationen finden Sie im Merkblatt über die *Lewy-Körperchen-Krankheit*.

Frontotemporale Demenz

Bei frontotemporaler Demenz treten zunehmende Schäden an den Fronto-Temporal-Lappen des Gehirns auf. Häufig setzen Symptome erst bei Menschen in ihren 50er oder 60er Lebensjahren ein, manchmal jedoch auch früher. Es gibt im Wesentlichen zwei Krankheitsbilder der frontotemporalen Demenz: frontale Demenz (es kommt zu verhaltensbezogenen Symptomen und Veränderungen der Persönlichkeit) und temporale Demenz (mit Störungen der Sprache). Beide Formen überschneiden sich jedoch oft.

Da die Stirnlappen des Gehirns das Urteilsvermögen und soziale Verhalten steuern, haben Personen mit frontotemporaler Demenz oft Schwierigkeiten, sich in zwischenmenschlichen Beziehungen angemessen zu verhalten. Ihr Benehmen kann grob sein, sie vernachlässigen ggf. normale Verpflichtungen, zeigen zwanghaftes oder sich häufig wiederholendes Verhalten, werden aggressiv, zeigen einen Mangel an Hemmung oder handeln impulsiv.

Es gibt zwei Hauptformen der temporalen bzw. sprachlichen

Variante der frontotemporalen Demenz. Semantische Demenz, bei der es zu einem allmählichen Verständnisverlust von Wortbedeutungen, Wortfindungsstörungen und reduziertem Erinnerungsvermögen für Personennamen und Sprachverständnisschwierigkeiten kommt. Die weniger häufige progressive motorische Aphasie beeinträchtigt die Fähigkeit des fließenden Sprechens.

Frontotemporale Demenz wird manchmal auch als frontotemporale Lappendegeneration oder Pick-Krankheit bezeichnet. Weitere Informationen finden Sie im Merkblatt *Über Demenz: Frontotemporale Demenz*, oder besuchen Sie die Website der Forschungsorganisation Frontier Research Group neura.edu.au

Ist es Demenz?

Es gibt eine Reihe von Erkrankungen mit Symptomen, die denen der Demenz ähnlich sind. Diese sind in vielen Fällen behandelbar. Dazu zählen einige Vitamin- und Hormonmangelerscheinungen, Depression, Arzneimittelwirkungen, Infektionen und Hirntumore.

Ganz wichtig ist das Einholen einer medizinischen Diagnose in einem frühen Stadium beim erstmaligen Auftreten von Symptomen, damit die Diagnose und richtige Behandlung einer Person mit einer behandelbaren Erkrankung gewährleistet ist. Sind die Symptome auf Demenz zurückzuführen, so bedeutet eine Frühdiagnose auch frühen Zugriff auf Hilfe, Informationen und Arzneimittel soweit diese verfügbar sind.

Was sind die ersten Anzeichen einer Demenz?

Die ersten Anzeichen einer Demenz können sehr unerschwerlich, vage und möglicherweise nicht sofort offensichtlich sein. Häufig anzutreffende Symptome sind u.a. folgende:

- Progressiver und häufiger Gedächtnisverlust
- Verwirrung
- Veränderungen der Persönlichkeit
- Apathie und Rückzug
- Verlust der Fähigkeit, täglich anfallende Aufgaben durchzuführen

Wie kann geholfen werden?

Derzeit gibt es für die meisten Formen der Demenz keine Heilung. Es gibt jedoch Medikamente, die einen Teil der Symptome abschwächen. Menschen mit Demenz sind auf Unterstützung angewiesen und die von Angehörigen, Freunden und Betreuern geleistete Hilfe kann positiv zur Bewältigung der Krankheit beitragen.

WEITERE INFORMATIONEN

Alzheimer's Australia bietet Unterstützung, Information, Aufklärung und Beratung. Wenden Sie sich an die Nationale Demenz-Telefonberatung unter **1800 100 500** oder besuchen Sie unsere Website unter fightdementia.org.au



Interpreter

Für Hilfe mit der englischen Sprache rufen Sie bitte den Übersetzungs- und Dolmetschdienst unter **131 450** an.

YOUR BRAIN MATTERS

A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

Ein gesundes Gehirn ist in jedem Alter wichtig, ganz gleich ob Sie jung oder alt sind. Wissenschaftliche Forschungsarbeiten legen nahe, dass eine gesunde Lebensführung, insbesondere in den mittleren Jahren (generell im Alter zwischen 40 bis 65), das Demenzrisiko eines Menschen im späteren Leben reduzieren kann. Um ein für Ihr Gehirn gesundes Leben zu führen, müssen Sie pfleglich mit Ihrem Gehirn, Körper und Ihrem Herzen umgehen. Sie sind alle wichtig.

HALTEN SIE IHR GEHIRN AKTIV - ES ZÄHLT

Fordern Sie Ihr Gehirn immer neu und seien Sie sozial aktiv.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass ein durch neue Aktivitäten gefordertes Gehirn besser neue Gehirnzellen aufbaut und seine Zellverbindungen stärkt. Dies verhilft dem Gehirn zu einer größeren „Reserve“, so dass es beschädigte oder abgestorbene Zellen besser verkräften und weiterhin richtig funktionieren kann.

Entscheiden Sie sich für Aktivitäten, die Sie fordern und Ihnen Spaß machen. Stellen Sie sich häufigen Herausforderungen und lernen Sie Ihr Leben lang ständig Neues.

Durch die Teilnahme an sozialen Aktivitäten und den Austausch mit anderen Menschen werden die Gehirnzellen trainiert und die Verbindungen der Zellen miteinander gestärkt. Soziale Aktivitäten, die ebenso geistige wie körperliche Tätigkeiten beinhalten, sind sogar noch vorteilhafter für die Gehirngesundheit und reduzieren das Risiko einer Demenz. Versuchen Sie sich also auch an solchen Aktivitäten.

Treffen Sie sich mit Familienmitgliedern und Freunden und halten Sie so Ihr Gehirn fit – noch besser, treffen Sie sich zum Spazieren gehen



Organisieren Sie Karten- oder Spieleabende mit Freunden oder treten Sie in einen lokalen Gemeindeclub ein



Lernen Sie ein Musikinstrument zu spielen oder gehen Sie ins Theater oder ins Konzert



Lernen Sie Neues oder nehmen Sie an Aktivitäten teil, die Ihnen Freude machen, wie z. B. Malen, Basteln oder Orientierungsmärsche



Melden Sie sich bei einem Kurzseminar an, wie z. B. für etwas Neues wie Yoga, Holzarbeiten oder Fotografie – dabei lernen Sie neue Fertigkeiten und treffen neue Leute



BrainyApp™

Hätten Sie gerne eine unterhaltsame interaktive Anwendung, mit der Sie Ihrer Gehirngesundheit etwas Gutes tun können? Dann gehen Sie zu Ihrem Appstore und laden Sie sich die BrainyApp auf Ihr Smartphone oder Ihren Tablet-PC. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter brainyapp.com.au

FITNESS UND GESUNDHEIT ZÄHLEN

Essen Sie gesund und bewegen Sie sich regelmäßig. Damit Ihr Gehirn richtig arbeitet, braucht es eine Reihe von Nährstoffen, Flüssigkeiten und Energie.

Meiden Sie Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fetten (Butter, Frittiertes, veredelte Fleischwaren, Kuchen, Gebäck und Kekse). Wählen Sie eine aus unterschiedlichen Nahrungsmitteln bestehende Kost, die u. a. Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse und fettreduzierte Milchprodukte enthält. Essen Sie Fisch und mageres Fleisch und kochen Sie mit einfach ungesättigten oder mehrfach ungesättigten Ölen (Kanola-, Oliven-, Sonnenblumen- und Sojabohnenöle).

Wer Alkohol genießt, sollte diesen nur in Maßen trinken, d. h. nicht mehr als zwei Standardgetränke pro Tag.

Regelmäßige körperliche Aktivität tut der Gehirngesundheit gut. Sie fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns.

Streben Sie an, sich jeden Tag mindestens 30 Minuten lang moderat körperlich zu betätigen. Wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß bringen, wie Spazieren gehen, Schwimmen, Tanzen, Tai Chi oder schließen Sie sich einer Sportgruppe an.

Lernen Sie tanzen – ein großartiger Sport für Kopf und Gehirn



Essen Sie eine Kost aus mehreren Nahrungsmittelgruppen und reduzieren Sie den Konsum gesättigter Fette



Ihre Ernährung sollte Omega-3-Fettsäuren aus ölreichem Fisch und anderen Quellen wie z. B. Walnüssen enthalten



Essen Sie täglich zwei Früchte – machen Sie sich einen Obstsalat zum Frühstück



Nehmen Sie fünf Portionen Gemüse in Ihre tägliche Ernährung auf



Bauen Sie mindestens 30 Minuten für körperliche Bewegung in Ihren regulären Tagesablauf ein



RÜCKSICHT AUF IHR HERZ NEHMEN ZÄHLT

Was gut fürs Herz ist, ist auch gut fürs Gehirn.

Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Diabetes, ein hoher Cholesterinspiegel oder Bluthochdruck, die nicht wirksam behandelt werden, die Blutgefäße des Gehirns schädigen und sich negativ auf Gehirnfunktion und Denkvermögen auswirken.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich regelmäßigen Gesundheitschecks unterziehen und die Ratschläge Ihres Arztes oder Ihrer Gesundheitsfachkraft befolgen. Halten Sie Ihren Blutdruck, Cholesterinspiegel, Ihre Blutzuckerwerte und Ihr Gewicht in einem für Sie gesunden Bereich, und befolgen Sie therapeutische Anweisungen.

Rauchen erhöht erwiesenermaßen das Risiko einer Demenz. Der Gesundheit Ihres Gehirns zuliebe sollten Sie deshalb das Rauchen meiden.

Lassen Sie sich von Ihrer Gesundheitsfachkraft beraten, wie Sie Übergewicht reduzieren können



Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig prüfen



Was gut fürs Herz ist, ist auch gut fürs Gehirn – besprechen Sie die regelmäßige Prüfung von Blutdruck, Cholesterinspiegel, Blutzuckerwerten und Gewicht mit Ihrem Arzt



Wer über 45 Jahre alt ist, sollte sich regelmäßigen Risikotests zur Bestimmung seines Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos unterziehen



Meiden Sie das Rauchen – sprechen Sie mit Ihrer Gesundheitsfachkraft oder rufen Sie den Telefonhilfsdienst Quitline unter 13 78 48 und lassen Sie sich mit dem Aufhören helfen



Weitere Informationen zu einem für Ihr Gehirn gesunden Lebensstil finden Sie auf yourbrainmatters.org.au



Oder rufen Sie den nationalen Demenz-Telefonhilfsdienst unter **1800 100 500** an
Hilfe mit der sprachlichen Verständigung erhalten Sie beim Telefondolmetschdienst unter **131 450** an