

# **DIAGNOSE ALZHEIMER: was nun?**

**RATGEBER  
FÜR ANGEHÖRIGE**



**ASAA**

Alzheimer Südtirol Alto Adige



**Sie sind  
nicht  
allein – wir  
helfen!**

## **Alzheimer Südtirol Alto Adige ASAA stellt sich vor**

Auch in Südtirol leiden immer mehr alternde Menschen an einer Demenz, viele davon an der Alzheimer Krankheit.

1999 von Fachärzten und Angehörigen gegründet, vertritt ASAA die Interessen und Bedürfnisse Demenzkranker und ihrer Familien, informiert und sensibilisiert die Öffentlichkeit und steht Angehörigen in ihrem Pflegealltag zur Seite.

### **Zur Zeit bietet ASAA:**

- Das Sorgentelefon **0471 051 951**  
jeden Montag, Mittwoch und Freitag von 17-19 Uhr;
- Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige;
- Informationsblätter über verschiedene Aspekte der Krankheit (auch Internet);
- Buchverleih in Bozen;
- Informations- und Fortbildungsveranstaltungen (auch auf Anfrage)
- Persönliche Beratungsgespräche (nach Vereinbarung)

Besuchen Sie unsere Internetseite

**[www.asaa.it](http://www.asaa.it)** mit weiteren Informationen  
und/oder kontaktieren Sie uns per E-mail: **[info@asaa.it](mailto:info@asaa.it)**

# Das sollten Sie wissen

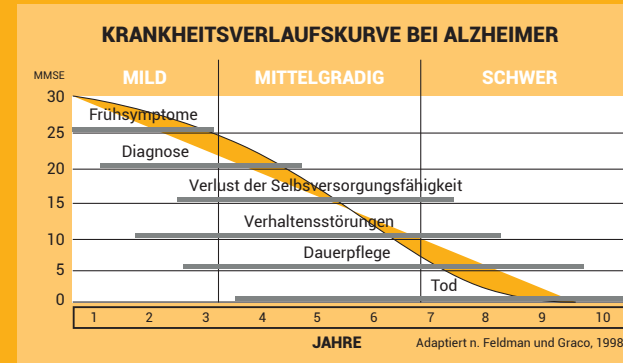
## Möglicher Krankheitsverlauf

Die Alzheimer-Demenz ist eine degenerative, bisher unheilbare Hirnleistungsstörung, die unaufhaltsam fortschreitet.

Sie dauert durchschnittlich acht bis zehn und mehr Jahre, aber Dauer, Verlauf und Entwicklung können von Fall zu Fall verschieden sein.

Die Diagnose Demenz schockiert alle Betroffenen, ist aber Voraussetzung für eine frühzeitige, fachgerechte Behandlung, die das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen und damit die aktive Lebenszeit der Kranken verlängern kann.

So können sich Betroffene auf die Situation einstellen und das weitere Leben planen.



# Damit sollten Sie rechnen



## Symptome erkennen und richtig einschätzen

**Im typischen Verlaufsfall beginnt die Krankheit mit:**

- Vergesslichkeit (Kurzzeitgedächtnis) – Lernunfähigkeit
- Orientierungsproblemen – Wortfindungsstörungen
- Schwierigkeiten bei Planung und Informationsverarbeitung

**Im weiteren Verlauf werden die Symptome auffälliger:**

- Altbekannte Fähigkeiten gehen verloren, einzelne bleiben erhalten.
- Der Beruf kann nicht mehr ausgeübt werden; Autofahren ist unmöglich.
- Die selbstständige Lebensführung ist eingeschränkt, regelmäßige Hilfe nötig.

**Danach tritt fortschreitender Kontrollverlust ein:**

- Essen und Gehen sind nur noch mit Hilfe möglich;
- Kontrolle über Blase und Darm gehen verloren;
- Rundum-Betreuung ist erforderlich.
- Spätestens jetzt treten auch Persönlichkeitsveränderungen auf.

**Das Endstadium bringt zunehmenden Verfall der Körperkräfte:**

- Die Bewegungsfähigkeit nimmt weiter ab bis zur Bettlägerigkeit.
- Schluckbeschwerden und allgemeine Schwäche treten auf.
- Der Tod tritt oft infolge von Infekten ein.

**In jeder Phase kann es zu psychische Verhaltensauffälligkeiten kommen.**



# Informationen einholen

## Sich informieren ist wichtig

Die Diagnose Demenz/Alzheimer bedeutet für Betroffene und Angehörige gleichermaßen einen tiefen Einschnitt in ihr Leben. Sie sehen sich unvermittelt mit einer Vielfalt von Fragen, Problemen und Schwierigkeiten konfrontiert.

### Da ist Information besonders wichtig.

Je mehr und je genauer Sie über die Krankheit, den möglichen Verlauf und die Therapien wissen, desto besser können Sie sich auf die Situation und auf den Kranken einstellen und die Zukunft planen.

### Holen Sie sich Informationen:

- bei ihren Hausarzt und dem zuständigen Sprengel,
- bei Alzheimer-Beurteilungseinheiten in unseren Krankenhäusern,
- im Erfahrungsaustausch mit Menschen, die in der selben Lage sind,
- durch das Lesen von Broschüren und Büchern oder im Internet,
- ASAA hilft ihnen dabei.

# Zukunft planen



## Woran sollte man denken?

Die Krankheit lässt sich durch Therapiemaßnahmen verzögern, aber nicht heilen. Das bedeutet: Die Selbständigkeit der Kranken schwindet immer mehr, die Hilflosigkeit und der Pflegeaufwand nehmen immer mehr zu.

Daher ist rechtzeitig an die Zukunft zu denken – möglichst mit den Kranken gemeinsam.

## Wichtige Fragen vorausschauend klären

- Wie organisieren wir Pflegeausfälle und Notsituationen?
- Höchste Zeit ein Testament zu denken!
- Wer soll evtl. Vormundschaft und/oder Sachwalterschaft übernehmen?
- Information über Hilfsangebote in nächster Nähe einholen!
- Alten- und Pflegeheime besuchen und Gesuche in Angriff nehmen!



# An sich selber denken!

## Auch wer pflegt, braucht Hilfe!

Die Krankheit dauert lang, und wer sich verausgabt, kann nicht so lange durchhalten.

Pflege, die auf mehrere Schultern verteilt ist, kann hingegen viel länger viel besser funktionieren.

Je frühe sich die Kranken daran gewöhnen, von mehreren Personen betreut zu werden, desto leichter nehmen sie diese Betreuung auch an.

Eigene, feste Freiräume für Hobbys, Spaziergänge, private Bekanntschaften und Pausen zum Krafttanken sollten sich Betreuer/innen daher von Anfang an einräumen.

Diese ohne Schuldgefühle – ganz im Gegenteil!

Die Krankheit isoliert nicht nur die Kranken selbst, sondern auch die pflegenden Angehörigen.

### Dem ist vorzubeugen durch:

- Klärende Gespräche mit Verwandten und Freunden,
- Organisation von zusätzlichen Hilfen – und zwar möglichst früh!

# Überbelastung vorbeugen



## Entlastung suchen und Hilfe annehmen

Die Pflege Demenzkranker stellt die Geduld oft auf eine harte Probe.

Schwierige Situationen lassen sich manchmal nur aushalten, indem man ihnen entgeht.

Unbedingt rechtzeitig Entlastung suchen – ständige Reizbarkeit als Zeichen der Überforderung erkennen!

### Hilfsangebote:

- Information und Gesprächsangebote bei ASAA und bei Freiwilligen-Organisationen vor Ort;
- Medizinische Hilfe und Rat bei Haus- und Fachärzten;
- Psychologische Betreuung bei den Gesundheitsbezirken;
- Sprengeldienste für besondere Pflegeleistungen;
- Kurzzeitpflege in vielen Alten- und Pflegeheimen;
- Tagesbetreuung und Tagespflegestätten.





# Den Alltag organisieren

## Organisation und Routine erleichtern den Alltag

Die Hauspflege verlangt gute Organisation, damit das Familienleben nicht mehr als nötig darunter leidet.

Der Entschluss dazu sollte also im Familienkreis getroffen werden. Da die Betreuung Demenzkranker das Familienleben umkrempelt, immer gemeinsam überlegen und einmal zugesagte Hilfeleistungen möglichst schriftlich fixieren!

**Routine**, also feste Regeln und Gewohnheiten für Mahlzeiten, Ruhepausen, Spaziergänge und andere gemeinsame Unternehmungen schaffen Sicherheit.

Ein gleichbleibender, geregelter Tagesablauf hilft Kranken und Betreuer/innen gleichermaßen.

Auch die gewohnte Umgebung sollte möglichst gleich bleiben, Veränderungen und Neuerungen daher nur langsam einführen – Zeit zum Eingewöhnen geben!

# Risikoverhalten kontrollieren

## Vorbeugende Maßnahmen

Besonders Vorsicht ist bei Gewohnheiten angebracht, die Demenzkranke in ihre Tragweite nicht mehr abschätzen können: **Autofahren** und **Rauchen**.

Sie davon zu überzeugen, dass sie das nicht mehr tun dürfen, ist sicher schwer, aber unbedingt nötig.

Die Fahrtauglichkeit sollte von einer Führerscheinstelle überprüft werden, den Haus- bzw. Amtsarzt einschalten, da Autoritäten eher akzeptiert werden.

Autoschlüssen verstecken, das Auto in der Garage unter Verschluss halten, fahruntauglich machen bzw. ganz abschaffen.

Rauchmelder anbringen, Feuerzeug verstecken, nur in Gesellschaft, evtl. im Freien, rauchen lassen – keinesfalls nachts im Bett!

Alle Familienmitglieder miteinbeziehen!

# Gefahrenquellen ausschalten

## Sicherheit und Orientierung in der Wohnung

### Unfällen vorbeugen:

Gefährliche Stoffe und Geräte wegschließen, Hantieren mit offenem Feuer (Gasherd, Kerzen) verhindern; im Badezimmer Handgriffe, an Treppen Handläufe anbringen; rutschende Teppiche und Stolperfallen entfernen; Küchenherde, Heißwasserhähne, Fenster und Geländer sichern, evtl. Treppenabsätze durch Gitter verschließen.

### Verwirren vermeiden durch:

- Ausreichende Beleuchtung, evtl. Bewegungsmelder;
- möglichst wenig Schattenzonen;
- Beibehalten gewohnter Ordnung bei der Einrichtung;
- Kennzeichnen von Räumen durch Bilder an der Tür (Toilette!);
- Kontrastfarben für Geländer, Stufen, Türen.

### Weglaufen verhindern bzw. entschärfen durch:

- Beschäftigungsangebote, damit es nicht so weit kommt (Begleiten!);
- Verbergen der Haustür (Schlüssel entfernen!);
- Information von Nachbarn und Geschäftsinhabern der Umgebung;
- Armband mit Namen und Telfonnummer;
- Aktuelle Fotos bereithalten, sollt die kranke Person gesucht werden müssen;
- Alarmschleife oder Klingelmatte einrichten;
- Wenn keine anderer Maßnahme mehr hilft, die Haustür verschließen.

# Miteinander sprechen



## Sich verständigen, auch wenn es schwieriger wird

Die **Sprachstörungen** führen immer zu größeren Verständigungsproblemen. Trotzdem soll der sprachliche Kontakt nicht abreißen.

Angehörige können den Sinn einer Mitteilung oft intuitiv verstehen, weil sie die Geschichte der Kranken kennen.

### Daher:

- **Mitteilungsbedürfnis** unterstützen, nicht unterbinden;
- auf Erzählungen von früher eingehen;
- Fragen beantworten, auch wenn sie sich wiederholen

**Mimik und Körpersprache** werden immer wichtiger, da sie Gefühle ausdrücken.

### Daher:

- Zuwendung durch offene, freundliche Körperhaltung signalisieren;
- Lächeln (wird bis ins letzte Krankheitsstadium wahrgenommen);
- Mitteilungen langsam und deutlich formulieren, nie mehrere zugleich;
- keine Entscheidung (Auswahl) verlangen, die die Kranken überfordert;
- die Kranken direkt anschauen, möglichst nahe und auf gleicher Augenhöhe;
- evtl. auch berühren;
- Zeit zum Antworten lassen, auch wenn es länger dauert;
- zum Sprechen ermuntern, nicht unnötig korrigieren;
- evtl. körperliche Probleme abklären (z.B. Scherhörigkeit);
- Gefühlsäußerungen ebenso wie Berührungen zulassen, nicht abwehren.

# Schwierige Verhaltensweisen begegnen

## Umgang mit Verhaltensänderungen

**Ständige Fragen** signalisiert Angst und Unsicherheit, daher beruhigen, nicht nur antworten.

**Nervöses hin- und herlaufen** drückt Suche nach Verlorenen aus; oft helfen „Laufen lassen“ oder Ablenkung durch gemeinsame Tätigkeit.

**Nächtliches Wandern** („Geistern“) beruht auf zeitlicher Desorientierung; weniger Schlaf bei Tag, viel Bewegung und richtig dosierte Beruhigungsmittel können helfen.

### Sinnestäuschungen und „eingebildete“ Ängste:

Da sie Wahrnehmungen nicht mehr richtig deuten können, versuchen die Kranken oft unrealistische Erklärungen. Sie fürchten sich vor irritierenden Mustern, Bildern, ihrem Spiegelbild oder den Verwandten, die sie nicht mehr erkennen.

Nicht korrigieren, sondern beruhigen und erklären, ohne den Wahrheitsgehalt der Aussagen abzustreiten.

Entfernen, was Angst macht!

### Anschuldigungen

Manches wird versteckt und dann nicht mehr gefunden; danach glauben die Kranken, bestohlen worden zu sein.

Anschuldigungen nie persönlich nehmen, sondern suchen helfen!

Überblick über besonders gern benutzte Verstecke behalten.

# Ruhe bewahren



## Was tun bei aggressiven Verhalten?

Demenzkranke können plötzlich aggressiv reagieren, wenn sie eine Situation missverstehen, sich ängstigen oder bedroht fühlen. Durch Beobachtung kann man herausfinden, welche Anlässe zu Aggressionen führen, und diese vermeiden. „Strafe“ nützt nichts, wie sie nicht begriffen wird und die Probleme nur verschlimmert.

Die Kranken wollen im Grunde nur Aufmerksamkeit und Zuwendung hervorrufen.

### Bei Auseinandersetzungen also:

- den Raum verlassen, Atem schöpfen, sich selbst mit anderen Dingen beschäftigen. Nach einer Weile ist vielleicht der Anlass bereits vergessen – auf beiden Seiten.

### Hilfreich kann sein:

- Ruhe bewahren, keinen Streit anfangen;
- Ablenken durch kleine Tätigkeiten, Spaziergang, Musik hören, singen;
- Versuchen, ob Körperkontakt (die Hand halten, streicheln, in den Arm nehmen) beruhigt.

### An die eigene Sicherheit denken:

- lieber weggehen, wenn die Situation sich verschlimmert;
- den Arzt informieren, wenn sich solche Szenen oft wiederholen.

## VEREINSSITZ UND POSTADRESSE

Altmann-Haus  
Grieser Platz 18  
39100 Bozen

[info@asaa.it](mailto:info@asaa.it)  
[alzheimer-asaa@pec.it](mailto:alzheimer-asaa@pec.it)

Tel. **0471 051 951**  
Mwst.nr.: **94067320211**

## BÜROZEITEN

Montag - Mittwoch - Freitag  
Von 17.00 bis 19.00 Uhr

## Wie werden Sie Mitglied?

Durch die Einzahlung des Jahresbeitrages von **15 Euro** auf das Konto bei der Raiffeisenkasse Bozen-Gries: **IBAN IT 45 A 08081 11601 000301005201**  
Familienmitgliedschaft 25 Euro; Förderbeitrag ab 50 Euro

## Spenden willkommen!

5-Promille-Steuernummer **94067320211**.  
Eingetragen ins Sicher-Spenden-Verzeichnis.



# ASAA

Alzheimer Südtirol Alto Adige