

Demenz

Ein Thema, das alle betrifft

Wann hat meine Frau Geburtstag?

Was wollte ich noch erledigen?

Wie heißt meine Tochter?

Was geschieht nur mit mir?



Ein Leben lang fit bleiben, körperlich wie auch geistig – ein Wunsch, welchen wohl alle Menschen teilen.

In Deutschland sind derzeit mehr als eine Million Menschen an Demenz erkrankt, jährlich kommen etwa 200.000 Neuerkrankte hinzu. Die Häufigkeit der Erkrankung steigt mit dem Lebensalter deutlich an: von den unter 65-Jährigen sind etwa 1% an einer Demenz erkrankt, bei den über 85-Jährigen über 30%. Da unsere Lebenserwartung steigt, wird Demenz ein Thema, das jeden angeht.

„Altersvergesslichkeit“, „Demenz“, „Alzheimer“...?

Ein gewisses Nachlassen der Gedächtnisleistung mit zunehmendem Alter ist normal. Wir vergessen gelegentlich nebensächliche Informationen oder die Namen entfernter Bekannter. Von dieser normalen Altersvergesslichkeit unterscheiden sich krankhafte Prozesse, die mit deutlich stärkeren, rasch fortschreitenden Beeinträchtigungen des Gedächtnisses und anderer Bereiche der geistigen Leistungsfähigkeit einhergehen. Wenn durch diese Beeinträchtigungen die Alltagsfertigkeiten des Betroffenen beeinträchtigt werden, spricht man von einer Demenz.

Die Demenz ist ein Krankheitsbild, dem verschiedene Ursachen zugrunde liegen können. Die häufigste Ursache von Demenzerkrankungen ist die Alzheimersche Krankheit. Bei dieser Krankheit kommt es zu charakteristischen Veränderungen im Gehirn, zu Eiweißniederschlägen in Form der sog. Plaques (Ablagerungen im Nervengewebe) und Fibrillen (kleine dünne Fasern in den Nervenzellen). Diese Form der Demenz wird als Alzheimer-Demenz bezeichnet.

Vorbeugung von Demenz

Häufig wird angenommen, dass es sich bei der Alzheimer-Demenz um eine Erkrankung handelt, gegen die man sich kaum schützen kann. Doch tatsächlich ist die Alzheimer-Demenz nur in den wenigsten Fällen vorrangig genetisch bedingt, sondern wird meist durch das individuelle Zusammenwirken verschiedener Risikofaktoren verursacht. Viele dieser Faktoren sind beeinflussbar. Das gilt beispielsweise für erhöhte Cholesterin-, Blutzucker- und Homocysteinwerte, Rauchen und körperliche Inaktivität. Schätzungen zufolge geht etwa die Hälfte aller Fälle von Alzheimer-Demenz auf solche beeinflussbaren Risikofaktoren zurück.



Gedächtnisvorsorge ist möglich

Zahlreiche Studienergebnisse legen nahe, dass das eigene Erkrankungsrisiko in vielen Fällen beeinflussbar ist, indem die vorliegenden Risikofaktoren abgeschwächt und die Schutzfaktoren erhöht werden. So zeigt eine aktuelle Langzeitstudie aus Finnland mit mehr als 1.200 Teilnehmern mit erhöhtem Demenzrisiko, dass gezielte Vorsorgemaßnahmen wie eine gesunde Ernährung, körperliche und geistige Aktivität mit einer Aufrechterhaltung oder gar Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit einhergehen. Vor diesem Hintergrund erscheint es sinnvoll, sein eigenes Risikoprofil zu kennen und eine hierauf abgestimmte Vorsorge einzuleiten.

Früherkennung ist wichtig!

Die Alzheimer-Demenz kann bis heute nicht ursächlich behandelt oder geheilt werden.

Es gilt jedoch: Je früher die Alzheimer-Demenz erkannt, desto besser sind die therapeutischen Möglichkeiten.

Eine zuverlässige Früherkennung ist oft schwierig und setzt die sorgfältige Auswahl und Anwendung neuropsychologischer Verfahren voraus. Hierzu gehören standardisierte Tests, mit denen die Gedächtnisleistung, Konzentrationsfähigkeit und andere Bereiche der geistigen Leistungsfähigkeit differenziert erfasst werden können.

Behandlungsmöglichkeiten bei Demenz

Mit Medikamenten kann eine Verzögerung des Krankheitsverlaufs und eine Abmilderung der Symptome erreicht werden. Derzeit wird die Wirkung von neuen, vielversprechenden Medikamenten in klinischen Studien untersucht. Auch nicht-medikamentöse Maßnahmen können bei der Alzheimer-Demenz helfen. Es wurde eine Vielzahl von Verfahren entwickelt, die der Aktivierung der Patienten und einer möglichst langen Erhaltung ihrer Alltagsfertigkeiten dienen.



Demenz im Umfeld

Angehörige übernehmen in der Versorgung von Demenzkranken eine schwere und verantwortungsvolle Aufgabe, die sich meist über Jahre erstreckt. Mit Wissen über die Krankheit und den Umgang mit den Erkrankten ist es jedoch möglich, aus der Zeit mit der Krankheit wertvolle und erfüllte gemeinsame Jahre zu machen.

Um Sicherheit im Zusammenleben und im Umgang mit dem Kranken zu bekommen ist es wichtig, sich über die Krankheit zu informieren und sich nicht zu scheuen Hilfe anzunehmen. Dies kann vor Enttäuschungen, aber auch vor Resignation schützen.

Vorsorgeuntersuchung, Früherkennung, Beratung – die Ansprechpartner

In Mannheim bietet das Institut für Studien zur Psychischen Gesundheit (ISPG) eine entsprechende Gedächtnisvorsorge Kogifit®Plus an. Kogifit®Plus beinhaltet ein Anamnesege-
spräch, eine Blutabnahme sowie körperliche und neuropsy-
chologische Untersuchungen. Hierbei werden einige Aspek-
te der geistigen Leistungsfähigkeit, körperliche Risiko-
faktoren, Lebensstilfaktoren und die erbliche Veranlagung
für Alzheimer-Demenz ermittelt.

Anhand der erhobenen Informationen wird ein individuelles
Risikoprofil erstellt, auf dessen Basis eine eingehende Bera-
tung erfolgt. Informationen zur Gedächtnisvorsorge
Kogifit®Plus erhalten Sie unter: adler@ispg-mannheim.de,
Tel.: 0621 4004-6190, www.ispg-mannheim.de

Eine Auskunft über die Ansprechpartner in Ihrer Region, die
geeignete Angebote zur Vorsorge und Früherkennung zur
Verfügung stellen, erhalten Sie von den lokalen Alzheimer-
Gesellschaften oder von der Deutschen Alzheimer-Gesell-
schaft in Berlin (www.deutsche-alzheimer.de;
Tel.: 030 259 379514).

Für Angehörige von Demenzkranken stellt die Deutsche
Alzheimer-Gesellschaft hilfreiche Informationen zur Verfü-
gung (www.deutsche-alzheimer.de/angehoerige).

Der Flyer wurde in Zusammenarbeit mit Herrn Prof. Dr. Georg Adler (ISPG) erstellt.