

Demenz-Wissen

Melk, 8. Oktober 2024

Christina Mittendorfer
Akad. Demenzexpertin
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Systemische Coach und Supervisorin
Systemische Strukturaufstellerin

www.cMundwerkstatt.at
1190 Wien und 3644 Grimsing/Emmerdorf

cMund
WERK
STATT

1

das Thema Demenz und ich...

2013-2023 Caritas Wien/NÖ: Projektaufbau und Durchführung
*Café Zeitreise, Freizeitbuddies, Digitale Angehörigenangebote,
Eduktion Demenz, Train the Trainer Zeitreise,
Töchter-Selbsthilfegruppe*

seit 2014 "Das Angehörigengespräch" Projekt des Sozialministerium
(Wien Bez. 19., 20., 21.)

seit 2019 Lehrgangsleitung CaseManagement und Angehörigenbegleitung Demenz

Referentin zu: Eduktion Demenz, Einfühlsame Kommunikation, Integrative Validation, Demenz-Balance-Modell,
Gefühle bei Demenz, Situation Angehöriger von Menschen mit Demenz, etc.

2



- ERKRANKUNG
- BETROFFENE
- ANGEHÖRIGE



3

Demenz – Krankheit und Form es Älterwerdens

An Demenz erkranken:

3%der70-, 13%der80-, 33%der90-Jährigen

20 - 25 % der über 80-Jährigen

in Österreich derzeit ca. 130.000

ca. 260.000 im Jahr 2050

zu 80% zu Hause betreut,
zu 50% ausschließlich von Angehörigen



4

Vergesslichkeit

Vergessen ist normal. Immer mehr vergessen - ein Warnsignal.

Normale Vergesslichkeit

- gelegentliches Vergessen unwichtiger Dinge
- Verlegtes wird rasch wieder gefunden
- Späteres Erinnern möglich
- schriftlichen oder gesprochenen Anweisungen kann Folge geleistet werden

Demenz – Anzeichen

- Häufiges Vergessen oder Verlegen wichtiger Gegenstände
- große Mühe, verlegtes wieder zu finden (oft an unüblichen Plätzen)
- Vergessen ganzer Erlebnisse
- kann gesprochene bzw. schriftliche Anweisungen zunehmend nicht mehr befolgen



5



» Den Schlüssel muss mir jemand gestohlen haben. Voher war er noch da! «

2



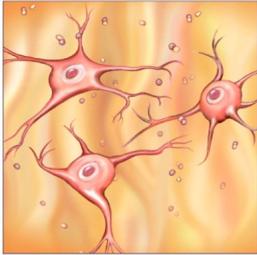
6

Demenz-Erkrankung

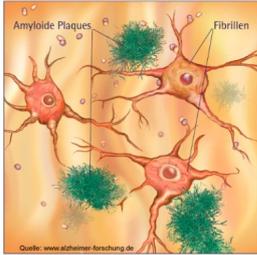
Eine hirnorganische Erkrankung

- Veränderungen im Gehirn verhindern Lern- und Gedächtnisprozesse

Normale Neuronen



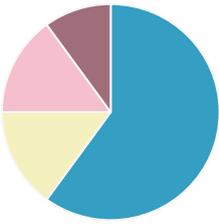
Kranke Neuronen



Quelle: www.alzheimer-forschung.de

7

Formen der Demenz



- Demenz vom Typ Alzheimer
- Mischformen
- Frontotemporal Demenz
- Andere

Primäre Demenz

Vaskuläre Demenz 10 - 25%

(Die Adern im Gehirn sind geschädigt, die Blutversorgung des Gehirns)

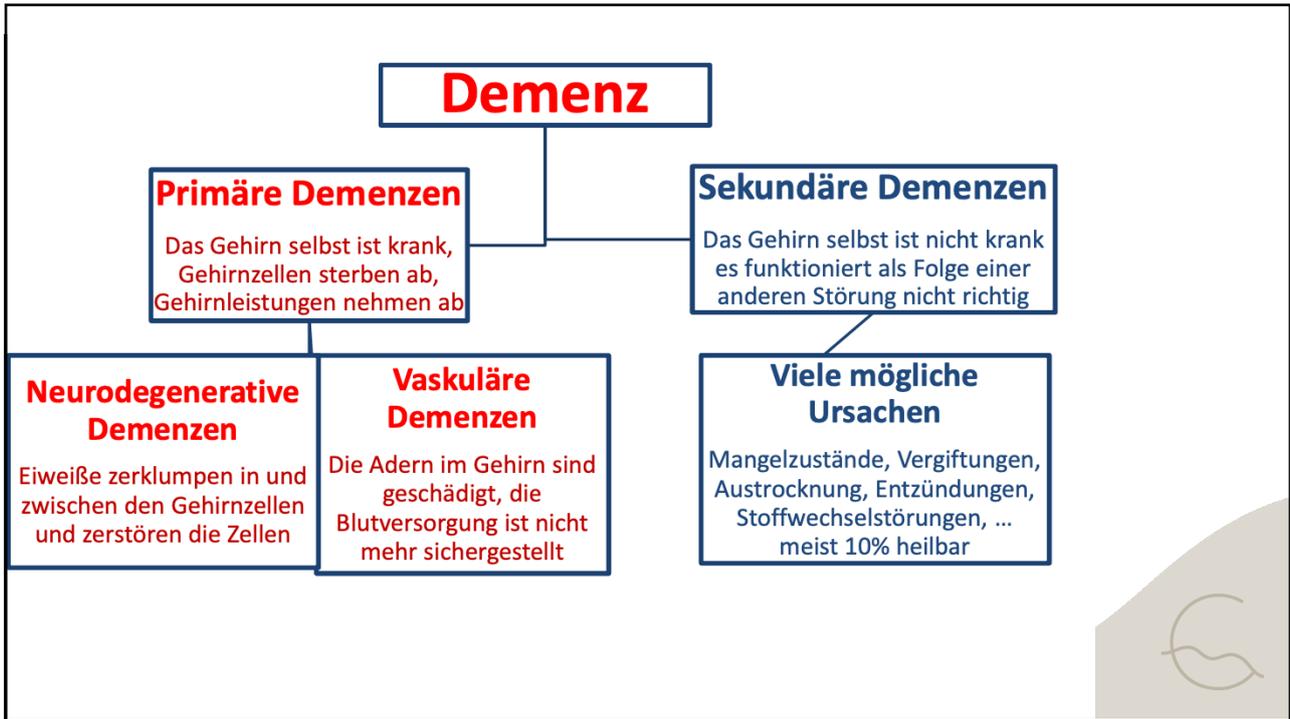
Degenerative Formen

- Demenz vom Alzheimer Typ 60 - 70%
- Mischformen 15 %
- Frontotemporale Demenz 7 – 15%
- Andere (z.B. Levy Body,..) 10%

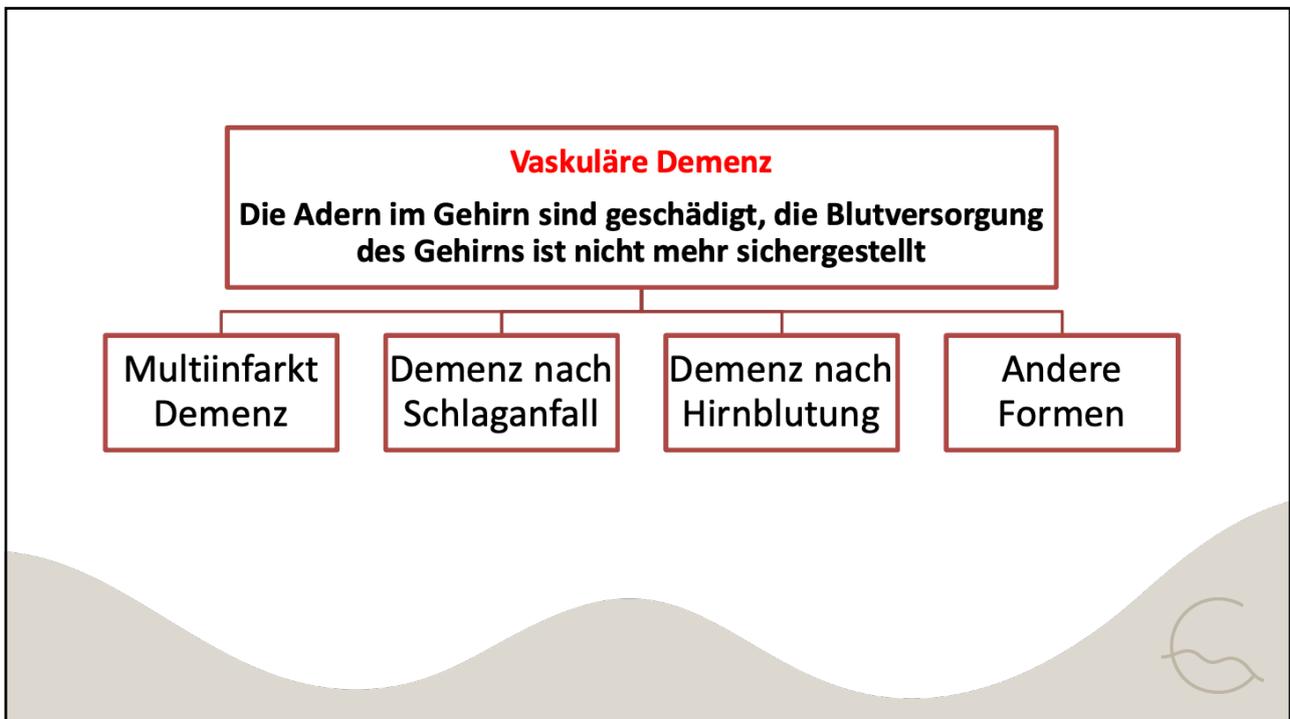
Sekundäre Demenz

- Hirntumor
- Stoffwechselerkrankungen
- Vergiftungen
- Alkohol
- Entzündungen
- Schädelhirntrauma
- ...

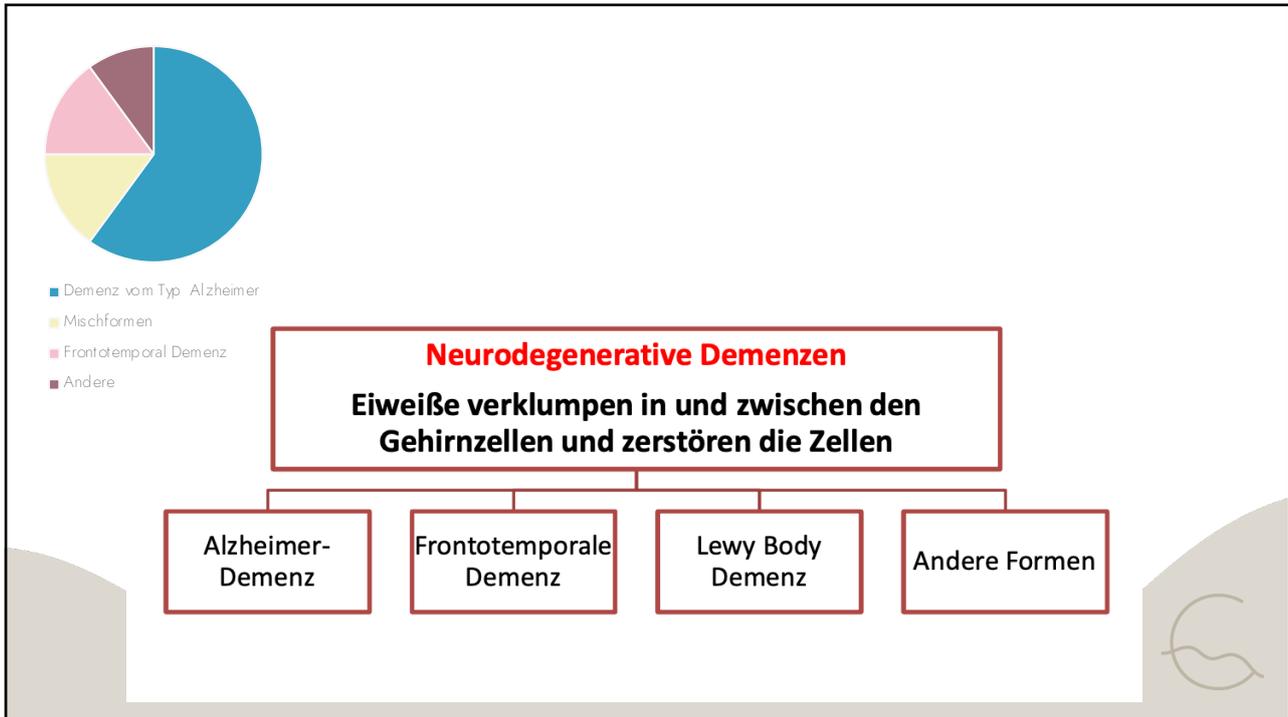
8



9



10



11

Diagnose

„Meist ein wichtiges, selten ein leichtes Unterfangen.“

- 10 % sind heilbare Ausfallserscheinungen
- Symptome werden verständlich
- Entscheidungen können getroffen werden
- Psychologische Testung
- eventuell Bildgebung etc
- Leichte Demenz (20 – 26 MMSE Punkte)
- Mittelgradige Demenz (10 – 19 MMSE Punkte)
- Schwere Demenz (0 – 9 MMSE Punkte)

A hand-drawn clock face with numbers 1 through 12. Three arrows originate from the center: one points to 12, one to 3, and one to 9. This is a standard tool for the MMSE clock-drawing test.

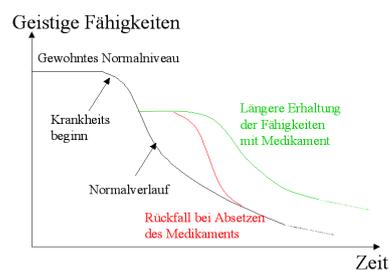
12

- **Niederösterreich**
- **Landeskrinikum Tulln, Neurologische Abteilung, Ambulanz für Gedächtnisstörungen**
Alter Ziegelweg 10, EG, Raum Nr. 0/0850, 3430 Tulln
Telefon: +43 (0) 2272 / 9004 - 12360
- **Universitätskrinikum St. Pölten, Neurologische Ambulanz, Gedächtnisambulanz**
Dunant-Platz 1, Haus A, 3100 St. Pölten,
Telefon: +43 (0) 2742 / 9004 - 13061 oder - 13063

13

Kann nicht heilen
– aber verzögern und lindern.

Demenz-Therapie



- o Medikamente (können verzögern, ev. Nebenwirkungen)
- o Trainieren von verbliebenen Fähigkeiten (MAKS-Therapie, MAS-Training,..)

14

Demenz-Stadien

Die langsame Fahrt im Rückwärtsgang

Stadien nach Prof. Barry Reisberg

- **FAST 1 / Normal**
Keine zusätzlichen Bedürfnisse
- **FAST 2 / Subjektive kognitive Beeinträchtigung SCI (vorklinische Phase Dauer ~15 Jahre)**
Einer Person fällt immer wieder auf, dass sie schlechter Namen abrufen kann, und gelegentlich Gegenstände sucht. Möglicherweise macht sie sich Sorgen darüber und teilt sich Familienmitgliedern und/oder Freunden mit. Ihr Bedürfnis könnte sein, Unterstützung des Umfeldes, Beruhigung durch Nahe Personen. Strategien für den Alltag.
- **FAST 3 / MCI (Dauer ~ 7 Jahre)**
Tage werden verwechselt, der Weg nicht gefunden
Ein Bedürfnis könnte sein, sich Sicherheit durch Merkmethode zu geben. Z.B. Zettel schreiben, Plan dabei haben. Austausch mit anderen, wenn möglich. Sonst eventuell auch der Versuch es sich nicht anmerken zu lassen, die Defizite zu verstecken.
Ein verständnisvolles, wohlwollendes Umfeld, dass nicht auf den Defiziten fixiert ist. (~ 68% erkranken tatsächlich)
- **FAST 4 / Beginnend (klinische Diagnose) (~ 2 Jahre)**
Finanzaktionen fallen möglicherweise schon schwer – ein Bedürfnis könnte sein durch Unterstützung im Umfeld die Defizite auszugleichen – Arbeiten abzugeben und sich mit Dingen beschäftigen zu können, die gut gelingen.
- **FAST 5 / Mäßig (~1,5 Jahre)**
Das Erkennen der Jahreszeiten und Wetterlage gelingt nicht mehr. Hier wird nun Unterstützung benötigt. Eine Kontaktperson kann Sicherheit und Orientierung geben. Das Bedürfnis dieser Person nah zu sein, kann entstehen.
- **FAST 6 / Mäßig Schwer (~ 2,5 Jahre)**
Anziehen, Waschen ist alleine nicht mehr möglich. Toilettengänge werden schwerer oder nicht mehr möglich. Übernahme dieser Versorgung durch andere wird notwendig. Unangenehme Gefühle und Zustände können vermutlich nicht mehr kanalisiert zugeordnet werden, das Bedürfnis nach Herstellung eines Wohlfühlzustandes wird entstehen – dies kann alleine von der betroffenen Person nicht mehr hergestellt werden und benötigt immer mehr Übernahme durch andere Personen.
- **FAST 7 / Schwer (6 <)**
Der betroffene Mensch benötigt vollständige Betreuung. Essen, Waschen, Bekleidung bis zu aufsetzen etc. kann nicht mehr alleine gemacht werden. Bedürfnis nach Sicherheit, Wärme, Stillen des Hungers und Durstes – all dies kann vermutlich nur als unangenehmes Gefühl wahrgenommen werden, dass auf Abhilfe von Anderen angewiesen ist.

15

Wie nehmen sich Menschen mit Demenz selbst wahr ?

?

Merken sie, dass sie sich verändern?

↓

Spüren sie, dass sie krank sind ?

↓

Können sie akzeptieren, dass sie krank sind?



16



Viele Menschen mit Demenz denken nicht, dass sie krank sind, aber.....

- ...viele spüren, dass etwas nicht stimmt mit ihnen
- ...viele merken, dass sie sich verändert haben
- ...viele reagieren mit Traurigkeit, Angst und Depression auf diese bemerkten Veränderungen

CMund
W
S

17

https://youtu.be/QN6LJ8qym-4?si=jM_-M5jyg0ddYOM

CMund
WERK
STATT

18

Ergebnisse der Interviewstudie (Engel, 2008)

- Ich kann keine Entscheidungen mehr fällen
- Ich brauche für alles jetzt so viel Zeit
- Ich muss ständig suchen weil ich alles verlege
- Ich komme bei Unterhaltungen nicht mehr mit
- Ich will etwas sagen und mir fehlen die Worte
- Ich hab´Angst ich könnt´mich verlaufen
- Ich fühl´ mich oft gehetzt

Ergebnisse der Interviewstudie (Engel, 2008)

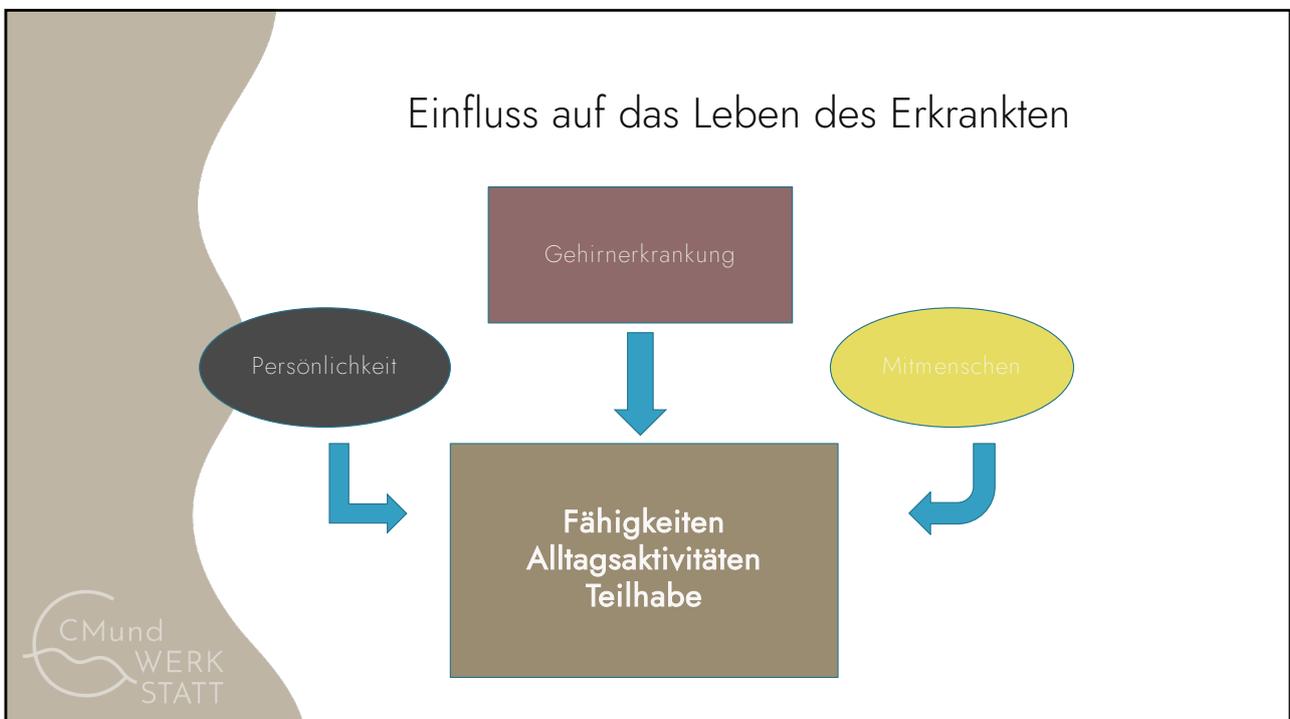
- **Mir geht so vieles verloren:**
 - meine Merkfähigkeit, die Kontrolle über mein Leben,
 - die Freude an meinen früheren Interessen,
 - die Fähigkeit, mein altes Leben zu führen.
- **Ich bin oft traurig,**
 - weil ich Dinge nicht mehr kann, die ich immer konnte
 - weil ich mich unsicher und hilflos fühle
 - weil dies alles meine Angehörigen sehr belastet.

Ergebnisse der Interviewstudie (Engel, 2008)

- **Ich habe oft Angst**
 - vor der Zukunft
 - davor, für meine Familie eine Belastung zu werden,
 - davor, mich selbst zu verlieren.
- **Ich fühle mich oft**
 - wertlos
 - deprimiert,
 - irgendwie leer,

CMund
WERK
STATT

21



22

Welche Haltungen der sozialen Umwelt stärken einen Menschen mit Demenz?

1. Einfühlung

2. Kompetenzorientierung



23

Auf das Bedürfnis reagieren nicht auf die Inhalte der Äußerung!



Bedürfnisse und Gefühle dahinter wahrnehmen und akzeptieren!

2017



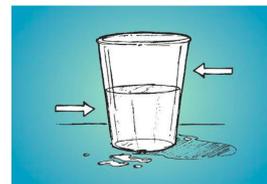
24

Einführung: Der Blick unter die Oberfläche

Das Glas ist halb voll!

Stärkung des „Selbst“ durch

- Gleichbleibende Routinen
- Gleichbleibende Aufgaben
- Entlastung bei Erfolglosigkeit
- Gemeinsame Aktivitäten - Spaß



2017

25

25

Einfühlsame Kommunikation

- Innehalten – nicht sofort reagieren (Muss man lernen!!!)
- Auf Bedürfnisse „dahinter“ reagieren
- Eigene Vorstellungen von „richtig“ hintanstellen
- RUHE ausstrahlen
- Blickkontakt



26

Angehörigen von Menschen mit Demenz
brauchen Aufmerksamkeit, Unterstützung, Entlastung

- **Selbstüberschätzung – Unterschätzung d. Arbeit**
Bewusstmachen der Belastungen
 - körperlich
 - sozial
 - finanziell
 - seelisch
- Gefahr selbst zu erkranken, Depression, Burnout,
Destabilisierung der eigenen Familie,
Arbeitsplatzgefährdung, soziale Isolation
- Aggression gegen sich selbst, andere, Erkrankten

27

<https://www.demenzservicenoegus.at/veranstaltungen>



18.10.2024, 14:00 Uhr

Info-Point (Sprechstunde)

Primärversorgungszentrum Melk
(Bahnhofstraße 3, 3390 Melk)

Uhrzeit: **14:00 - 16:00 Uhr**

Ansprechperson: Gabriele Nemeth

Mobil: 0676 / 838 44 608

E-Mail: demenzservicenoegus(at)noegus.at

28

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Das Angehörigengespräch
für Pflegende

Das Angehörigengespräch – rasche und kompetente Hilfe

Um pflegende Angehörige zu entlasten, hat das Sozialministerium mit Unterstützung des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen das Angehörigengespräch ins Leben gerufen.

Was sind die Ziele des Angehörigengesprächs?

- Aufarbeiten psychischer Belastungen pflegender Angehöriger
- Unterstützung bei der Bewältigung seelischer Probleme und Entlastung
- Erhaltung bzw. Förderung der Gesundheit, Prävention
- Erhöhung der Lebensqualität des/der Angehörigen
- Eröffnung neuer Perspektiven

Psychologinnen und Psychologen helfen kostenlos und vertraulich.

Wer kann das Angehörigengespräch in Anspruch nehmen?

Pflegende Angehörige, die unter einer psychischen Belastung leiden und deren Angehörige Pflegegeld beziehen.

Was sind die Inhalte des Angehörigengesprächs?

- Möglichkeit zur Aussprache
- Bewusst machen der eigenen Kräfte und Stärken
- Erkennen der persönlichen Grenzen
- Achten auf das eigene Wohlbefinden
- Information und Aufklärung zur Situationsbewältigung

Wo und wie findet das Angehörigengespräch statt?

Das Angehörigengespräch ist kostenlos und vertraulich und kann je nach Wunsch entweder zu Hause, an einem anderen Ort, telefonisch oder online durchgeführt werden. Bei Bedarf sind bis zu zehn Termine möglich.

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=667>

29

<https://www.youtube.com/watch?v=CWXh8GyVnZI>

30

„ Ich bin ein glücklicher, alter, dementer Mann (...) denn um mich herum sind Menschen, die verstehen, warum ich so verrückt bin und mich trotzdem noch mögen....“

(Zitat aus einem Interview eines Mannes mit Alzheimerdiagnose)

