



## Alzheimer Brandenburg e.V. **Selbsthilfe Demenz**

### ***Die Behandlung der Alzheimer-Krankheit***

Die Alzheimer-Krankheit kann mit Medikamenten und mit nicht-medikamentösen Therapien behandelt werden. Eine Heilung ist bislang nicht möglich, günstigenfalls kann die weitere Abnahme der Hirnleistungsfähigkeit mit Hilfe von Medikamenten (Antidementiva) und mit nicht-medikamentösen Therapien (siehe unten) ein wenig verzögert werden. Dies kann für Erkrankte und Angehörige zu einer Verbesserung ihrer Lebensqualität führen. Bei den für die Behandlung der Alzheimer-Krankheit zur Verfügung stehenden Medikamenten gibt es zwei Arzneimittelgruppen: Cholinesterase-Hemmer und Glutamatantagonisten.

Cholinesterase-Hemmer erhöhen die Konzentration des Botenstoffs Acetylcholin im Gehirn, die bei der Alzheimer-Demenz erniedrigt ist. Hierzu gehören Donepezil (Aricept®), Rivastigmin (Exelon®) und Galantamin (Reminyl®). In Studien wurde nachgewiesen, dass Menschen mit einer leicht- bis mittelschweren Alzheimer-Demenz einen geringfügigen Nutzen durch diese Medikamente haben können. Die Betroffenen sind geistig ein wenig aktiver. Auf eventuelle Nebenwirkungen muss geachtet werden und bei Unverträglichkeit muss das Medikament abgesetzt werden.

Der NMDA-Antagonist Memantine (z.B. Axura®, Ebixa®) verhindert die Nervenüberreizung durch den Botenstoff Glutamat. Es wird angenommen, dass bei Hirnleistungsstörungen unter anderem ein Ungleichgewicht zwischen diesen Botenstoffen vorliegt. Memantine ist zur Behandlung der mittel- bis schwergradigen Alzheimer-Demenz zugelassen. Die Wirkung und eventuelle Nebenwirkungen müssen regelmäßig vom behandelnden Arzt überprüft werden.

Die Wirksamkeit der Medikamente muss im Einzelfall vom behandelnden Arzt gemeinsam mit den Betroffenen und den Angehörigen überprüft werden.

### ***Nutzen und Risiken des Einsatzes von Psychopharmaka***

Unruhe, Angst, Schlafstörungen, Wahn sowie depressive Verstimmungen können im Verlauf einer Demenzerkrankung auftreten. Sind die Betroffenen oder die pflegenden Angehörigen dadurch sehr belastet, kann der Versuch unternommen werden, diese Symptome medikamentös zu beeinflussen. Nutzen und Risiken der Psychopharmaka müssen aber genau abgewogen werden. Die Nebenwirkungen und eventuellen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die hochaltrige Menschen häufig einnehmen (z.B. Medikamente gegen Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Zuckerkrankheit usw.), sind zu berücksichtigen. Die Medikamente müssen alle 6 bis 12 Wochen auf ihren Nutzen überprüft werden.

### ***Nicht-medikamentöse Therapien***

Auch eine Reihe von nicht-medikamentösen Therapien kann die geistige Leistungsfähigkeit und die Alltagsfähigkeiten verbessern, Verhaltensprobleme abschwächen und das Wohlbefinden und die



## Alzheimer Brandenburg e.V. **Selbsthilfe Demenz**

Stimmung verbessern. Dabei handelt es sich um Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie, Verhaltenstherapie, die ärztlich verordnet werden können und deren Kosten von den Krankenkassen übernommen werden. In der Praxis gibt es ebenfalls gute Erfahrungen mit Musik- und Erinnerungstherapie, deren Finanzierung allerdings von den Krankenkassen nicht übernommen wird. Sogenanntes Hirnleistungstraining ist in der Regel nicht geeignet, da es Demenzkranke überfordert.

### **Die Begleitung von Menschen mit Demenz**

Oft werden Menschen mit Demenz viele Jahre von Familienangehörigen betreut und gepflegt. Meist geht es zu Beginn überwiegend um Unterstützung und Betreuung im Alltag, später auch um körperliche Pflege und das Umgehen mit schwierigen Verhaltensweisen. Für ein gutes Zusammenleben hat es sich als hilfreich erwiesen, folgende Regeln zu beachten:

1. Erwerben Sie Wissen über die Krankheit.
2. Nehmen Sie die Krankheit als Tatsache an.
3. Versuchen Sie die Erkrankten zu verstehen.
4. Passen Sie das eigene Verhalten der Krankheit an. (Die Erkrankten können sich nicht ändern.)
5. Geben Sie die nötige Unterstützung (z.B. bei der Alltagsgestaltung, Wohlbefinden, Orientierung etc.), ohne zu bevormunden. Lassen Sie so viel Selbstbestimmung wie möglich.

Im Alltag der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz ist vor allem die soziale Alltagsbegleitung bedeutsam, aber auch der wertschätzende Umgang mit dem demenziell erkrankten Menschen. So kann das Wohlbefinden und Selbstwertgefühl gestärkt und das alltägliche Leben erleichtert werden. Dabei sind besonders vier Bereiche wichtig: eine angemessene Kommunikation, die Förderung der Orientierung, des Wohlbefindens und der Einbeziehung in (soziale) Aktivitäten.

#### **Gute Kommunikation fördern**

- Akzeptieren Sie die Äußerungen des Erkrankten. Zeigen Sie Wertschätzung, statt zu widersprechen.
- Seien Sie empathisch, stehen Sie Betroffenen einführend zur Seite.
- Bleiben Sie spürbar ehrlich, korrigieren Sie nicht ständig, machen Sie keine Vorwürfe, vermeiden Sie Streit.

#### **Für Orientierung sorgen**

- Schaffen Sie einen klar strukturierten Tagesablauf.
- Vermeiden Sie zu viele Reize, z.B. durch einen ständig laufenden Fernseher.
- Machen Sie Handlungen vor, damit der Betreffende versteht, was gemeint ist.
- Helfen Sie beim Zurechtfinden in der Wohnung.

Dabei helfen Markierungen am Bett z.B. das eigene große Foto aus Jugendtagen auf dem



## Alzheimer Brandenburg e.V. **Selbsthilfe Demenz**

Nachttisch an das er/sie sich noch erinnert. An der Tür zur Toilette kann z.B. ein großes Poster mit einem WC angebracht werden, wenn dieser Ort nicht mehr gefunden oder erkannt wird. (Die Lesefähigkeit geht im Demenzverlauf verloren, Bilder werden länger erkannt.)

### **Das Wohlbefinden stärken**

- Schaffen Sie positive Erlebnisse: Spaziergänge, Ausflüge zu vertrauten Orten, Zoobesuche, Spiele, gemeinsames Singen, Musizieren u.ä.
- Geben Sie dem oder der Erkrankten einfache, übersichtliche Aufgaben, die idealerweise an Interessen des Betroffenen anknüpfen, z.B. Tätigkeiten im Haushalt oder im Garten. Dabei ist nicht das perfekte Ergebnis wichtig, sondern das Tun.

Angehörige und ehrenamtliche Alltagsbegleiter können viel dazu beitragen, dass Erkrankte sich wohl fühlen und körperlich und geistig gestärkt werden sowie am sozialen Leben teilhaben. Dabei ist entscheidend, dass es den Betroffenen Spaß macht und die Stimmung verbessert.