



## **Alzheimersche Krankheit**

### *Praktische Umgangsregeln für Angehörige und Betreuende von Alzheimer-Patienten*

Erfolge bei der Gesundheitsvorsorge und Krankheitsbekämpfung haben die Lebenserwartung der Menschen erheblich verlängert. Gleichzeitig ist die Häufigkeit der Krankheiten angestiegen, die vorwiegend bei alten und hochbetagten Menschen auftreten. Die häufigste Form einer solchen Erkrankung ist die Alzheimersche Krankheit.

Diese Krankheit ist nicht heilbar, aber durch Medikamente und Therapien, die eine Verlangsamung der Krankheitsentwicklung bewirken, behandelbar. Die Betreuung des Alzheimer-Kranken ist daher auf ein Höchstmaß an pflegerischer Aufmerksamkeit und persönlicher Zuwendung ausgerichtet. Der Betroffene selbst findet sich im Alltagsleben zunehmend schlechter zurecht. Wenn Sie ihn liebe- und verständnisvoll umsorgen und begleiten, bedeutet das eine unverzichtbare Hilfe für ihn.

Die Alzheimer-Krankheit ist eine kontinuierlich fortschreitende, degenerative Erkrankung, die meistens erst nach dem 65. Lebensjahr auftritt, in seltenen Fällen auch früher. Krankhafte Vorgänge im Gehirn führen zur Zerstörung von Nervenzellen und Nervenzellkontakten, wodurch es zu Störungen des Gedächtnisses, des Denkvermögens und des Orientierungssinnes kommt. Im weiteren Verlauf können Stimmungs- und Persönlichkeitsveränderungen eintreten.

### *Stadien der Erkrankung*

Die Krankheit beginnt zunächst mit leichteren Gedächtnisstörungen, die sich fast unmerklich einstellen und anfangs noch überspielt werden können. Der Betroffene vergisst, was kurze Zeit vorher geschehen ist. Er weiß nicht mehr, was er einkaufen wollte oder wo er den Hausschlüssel hingelegt hat. Derartige Störungen des Kurzzeitgedächtnisses können so schwer werden, dass auch bedeutsame Erlebnisse in kurzer Zeit wieder vergessen werden.

Später wird auch das Langzeitgedächtnis in Mitleidenschaft gezogen. Der Kranke kann sich zum Beispiel nicht mehr an eine alte Telefonnummer erinnern. Er vergisst, wann er geheiratet hat. Es kann ihm auch entfallen, welchen Beruf er ausübte. Die schwerer werdenden Gedächtnisstörungen machen den betroffenen Menschen zunehmend unfähig, sich in den Straßen des eigenen Wohngebietes zurechtzufinden.

Doch nicht nur das Gedächtnis leidet, auch die Aufmerksamkeit wird beeinträchtigt. Das Interesse des Kranken erlahmt und komplizierte Handlungsabläufe bereiten immer größere Schwierigkeiten. Im Zuge der fortschreitenden Erkrankung kommt es häufig zu Sprachstörungen, die schließlich ein solches Ausmaß annehmen können, dass die Angehörigen das Gesprochene nicht mehr verstehen und eine Unterhaltung unmöglich wird.

Zur gleichen Zeit hat die Gedächtnisstörung nicht selten bereits ein solches Ausmaß erreicht, dass dem Kranken die eigene Wohnung fremd wird, vertraute Personen nicht mehr erkannt werden und der Bezug zur Gegenwart völlig verloren geht.

### *Was sind die Krankheitsursachen*

Verständlicherweise taucht immer wieder die Frage auf, weshalb die Alzheimersche Krankheit ausbricht. Wir wissen heute, dass bei etwa 30 Prozent der Alzheimer-Erkrankten eine erbliche Veranlagung an der Entstehung beteiligt ist.

In allererster Linie hat die Erkrankung mit dem Älterwerden der Menschen zu tun. Während nur ein kleiner Teil der Erkrankten um 65 Jahre alt ist, nimmt der Prozentsatz der Betroffenen bei Hochbetagten erheblich zu.

### *Ihr Arzt stellt die Diagnose*

Vorzeitig auftretende und fortschreitende Gedächtnisstörungen und Leistungsminderungen sollten dazu veranlassen, einen Arzt aufzusuchen. Handelt es sich bei dem Erkrankten um ein Familienmitglied, so ist es für Sie als Angehöriger wichtig zu wissen, dass der Arzt auf Ihre Beobachtungen aus dem alltäglichen Leben angewiesen ist. Denn nur dann kann er sich ein umfassendes Bild von der Art der Erkrankung und deren Auswirkungen machen.

### *Wie verändert sich das Verhalten der Kranken?*

Die Hirnkrankheit beeinflusst in erheblichem Maße das Leben und Verhalten des Betroffenen. Zu Beginn hat der Erkrankte meist ein feines Gespür dafür, dass etwas nicht mehr stimmt, dass er Namen und Aufträge vergisst, Fehler macht und weniger leistet. Auf Vorhaltungen kann er gereizt reagieren. Zuweilen ist er bemüht, Fehler zu überspielen oder zu verleugnen.

Wenn dann im weiteren Verlauf die Gedächtnisstörungen zunehmen, hat dies zur Folge, dass es dem Kranken immer schwerer fällt, neue Eindrücke zu ordnen, sie sich zu eigen zu machen und Bekanntes und Vertrautes wieder zu erkennen. Dadurch tritt leicht eine weitere Verstimmung und Verängstigung ein. Der Betroffene findet sich zuerst in fremder, später auch vertrauter Umgebung nicht mehr zurecht. Dann können die Umwelt und die Mitmenschen sogar als bedrohlich erlebt werden. Die Folge können Unsicherheit und Angst, aber auch Unmut sein. Zuweilen kann es bei einem bis dahin verträglichen und freundlichen Menschen zu aggressiven Handlungen kommen.

Im fortgeschrittenen Stadium, wenn der Kranke nicht mehr in der Lage ist, selbst die Körperreinigung zu besorgen, treten nicht selten Aggressionen im Zusammenhang mit der Körperpflege auf.

Die Störungen des Erlebens und des Verhaltens sind nicht nur als direkte Folge der Hirnschädigung aufzufassen. Vielmehr sind die traurige Verstimmung, die missmutige Gereiztheit und auch manche Aggression als „normale Reaktion“ auf die geistigen Einbußen und auf eine ungeduldige und vorwurfsvolle Umwelt zu verstehen. Trotz des immer schwerer werdenden geistigen Abbaus ist meistens die gefühlsmäßige Ansprechbarkeit noch vorhanden.

### *Welche Gefühle bewegen die Angehörigen?*

Zu Beginn ist es für die Angehörigen schwer nachvollziehbar, dass es sich bei dem Vergessen und den „Ausflüchten“ um eine Krankheit handelt. Noch weniger ist bisweilen zu verstehen, wenn der Kranke auf der einen Seite in der Lage ist, eine schwierige Aufgabe hervorragend zu lösen, andererseits aber alltägliche Dinge nicht zu bewältigen vermag.

Der Erkrankte ist für die Angehörigen nicht mehr der Gesprächspartner und nicht mehr der Vater oder die Mutter, wie man ihn oder sie gekannt, geschätzt und geliebt hat. Stark belastend ist auch die ständige Angst um das Wohl des Erkrankten und die Befürchtung, er könne weglaufen und sich verirren, sowie die Hilflosigkeit des eigenen Tuns.

Manche Angehörigen sind der Meinung, sie müssten den Erkrankten ohne Unterlass betreuen und dürften sich selbst keinerlei Ruhepause und Entspannung gönnen. Die Erfahrung zeigt aber, dass Angehörige, die sich selbst keine Schonung gönnen, Gefahr laufen, selbst seelisch und körperlich zusammenzubrechen.

### *Was können Sie für den Erkrankten tun?*

Von besonderer Wichtigkeit sind Einfühlungsvermögen, Verständnis und Akzeptieren. Natürlich sollten Sie sich nicht vornehmen, jede Handlung des Erkrankten zu verstehen. Das wird nicht möglich sein, Sie würden sich überfordern. Es kann nur darum gehen, die Bereitschaft zu stärken und Toleranz zu üben.

Ihr erkranktes Familienmitglied kann sich nicht mehr aktiv bemühen, ein würdevolles Leben zu führen. Die Würde, die der Kranke braucht, erwächst aber aus der Achtung, die Sie ihm trotzdem entgegenbringen.

### *Wie Sie Unfälle zu Hause vermeiden*

Neben der bequemen und überschaubaren Ausstattung der häuslichen Umgebung, in der der Kranke lebt, sollte sie auch Unfälle vermeiden helfen. Dies beginnt bereits mit dem Bodenbelag: Befestigen Sie Teppiche und Brücken, damit der Kranke nicht stolpert oder stürzt. Gutsitzendes Schuhwerk ist ebenfalls angebracht, denn häufig wird schon zu Beginn der Krankheit der Gang unsicher. Tischkanten sollten abgerundet sein. Setzen Sie bei Kranken, die sich teilweise allein in der Wohnung aufhalten, den Herd während Ihrer Abwesenheit durch Entfernen der Sicherung oder Abschalten der Gashähne außer Funktion. Entfernen Sie Türinnenriegel von der Haustüre, damit ein Einschließen verhindert wird.

Lassen Sie nachts im Flur oder in der Toilette das Licht brennen – dies erleichtert dem Erkrankten die Orientierung. Bringen Sie im Bad Haltegriffe im Bereich der Badewanne und Toilette und im Flur Handläufe an.

### *Geben Sie den Betroffenen Aufgaben*

Beschäftigen Sie den Alzheimer-Patienten mit Tätigkeiten, die er noch ausführen kann. Nehmen Sie ihm nur das ab, was er wirklich nicht mehr zu leisten vermag. Es bewährt sich, den Kranken um Mithilfe bei der täglichen Arbeit zu bitten. Dies stellt allerdings eine Gratwanderung zwischen Unter- und Überforderung dar. Seien Sie daher wachsam beim Aufspüren und Beobachten, welche Fähigkeiten Ihrem kranken Angehörigen noch verblieben sind. Der Erkrankte sollte zu keiner Tätigkeit gezwungen werden, vielmehr sollte es beim Anregen und Aufmuntern bleiben.

### *Bei neuen unbekanntem Gesundheitsstörungen ist es ratsam, den Arzt zu konsultieren*

Tätigkeiten, die der Kranke von früher kennt und ausgesprochen gerne verrichtet hat, lassen sich aktivieren, auch wenn sie vielleicht nicht mehr so gut glücken. Bei älteren Menschen besteht allgemein die Neigung, dass im Laufe der Zeit mehrere Krankheiten gleichzeitig auftreten. Das sollte auch bei Ihrem Angehörigen, der an der Alzheimerschen Krankheit leidet, bedacht werden.

### *Was ist bei körperlichen Begleiterkrankungen zu beachten?*

Zur Alzheimer-Krankheit hinzukommende körperliche Erkrankungen und Behinderungen können die geistigen Kräfte weiter mindern, die Bewegungsfreiheit verringern und das Wohlbefinden einschränken. Dem Kranken ist daher sehr geholfen, wenn es gelingt, zusätzliche körperliche Gesundheitsstörungen durch ärztliche Behandlung wirksam zu bekämpfen.

Weniger Aussichten bestehen bei der Alzheimerschen Krankheit selbst. Hier haben Arzneimittel nur eine unterstützende Wirkung. Sie mildern psychische Begleitsymptome und stärken zuweilen auch das geistige Leistungsvermögen. In jedem Einzelfall sollte überprüft werden, ob mit den derzeit zur Verfügung stehenden Medikamenten eine Behandlungsmöglichkeit besteht. Bitte setzen Sie sich mit dem behandelnden Arzt in Verbindung um herauszufinden, ob medikamentös wirksam behandelt werden kann.

Bei der Betreuung eines Alzheimer-Patienten können immer wieder Probleme auftauchen. Bei Beratungsstellen und in Gesprächsgruppen erhalten Sie Hilfe und Anregungen, wie Sie bestimmte Krisen meistern und vielleicht noch besser auf Ihr erkranktes Familienmitglied eingehen können. Auch entlastet es, mit Menschen zu sprechen, die mit dem gleichen Schicksal fertig werden müssen und ähnliche Erfahrungen machen.

*Wo Sie Hilfe und Rat bekommen*

Weitere Informationen und Hilfe für Angehörige von Alzheimer-Erkrankten erhalten Sie bei folgender Adresse:

**Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.**

Kantstr. 152  
10623 Berlin

Hier können Sie die aktuellen Adressen von Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alzheimer-Erkrankten erfragen.