



Alzheimer-Demenz tritt in der Regel jenseits des 60. Lebensjahres auf. Liebevoller Zuwendung von Angehörigen ist wichtig – die eigene Gesundheit und Lebensqualität sollte aber nicht aus den Augen verloren werden. Symbol-Foto: dpa

# Zunehmend vergesslich, nicht mehr selbstständig

Wir haben mit Angehörigen von Demenzkranken gesprochen.

Von Iris Antelmann

**Braunschweig.** Wenn der Vater seine eigene Tochter nicht mehr erkennt, wenn die Vergesslichkeit des Partners immer mehr zunimmt, dann leiden nicht nur die Betroffenen, sondern auch die Angehörigen. Die Braunschweigerinnen Ursel W. (65), Marina M. (54) und Gundi K. (51) haben vor einem Jahr die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz gegründet. Im Interview erzählen sie von ihren ganz persönlichen Erfahrungen.



Warum ist Ihnen die Selbsthilfegruppe so wichtig?

**Gundi K.:** Durch die Gespräche wird man vorbereitet auf das, was als Angehöriger auf einen zukommen kann – und nicht ins kalte Wasser geworfen.

**Marina M.:** Manche Dinge kann man manchmal einfach besser besprechen mit Menschen, die in der gleichen Lage sind.

Erzählen Sie von der Situation daheim.

**Marina M.:** Mein 82-jähriger Vater ist betroffen, angefangen hat es vor zehn Jahren. Vor vier Jahren wurde dann deutlich, dass er sich aus seinem jetzigen Leben verabschiedet hat: Er ist in die Vergangenheit abgetaucht. Mittlerweile lebt er in einem Pflegeheim – als ehemaliger Bauleiter glaubt er, dass er gerade dabei ist, das Pflegeheim zu planen und zu bauen.

Wie haben Sie damals gemerkt, dass ihr Vater dement ist?

**Marina M.:** Weil meine Schwiegermutter ebenfalls dement war, waren wir sensibilisiert. Er war zunehmend vergesslich und nicht mehr selbstständig. Das Stadium, ob er nur altersschusselig oder tatsächlich dement ist, habe ich als am schwierigsten empfunden. Es war natürlich sehr traurig, als die Demenz festgestellt wurde.

Sind Sie aus der Traurigkeit herausgekommen?

**Marina M.:** Oh ja, auf jeden Fall. Ich genieße die gemeinsame Zeit, die wir so früher aufgrund seiner häufigen Dienstreisen nicht hatten. Ich bringe oft Fotos mit, daraus ergeben sich sehr schöne Gespräche. Außerdem besuche ich mit meinem Vater einen Reha-Tanzkurs, der speziell für Menschen mit neurologischen Handicaps konzipiert ist. Die angeleiteten Bewegungen bei schöner Musik sind wunderbar.

**Gundi K.:** Bei mir war ebenfalls mein Vater betroffen, vor zwei Jahren ist er 81-jährig verstorben. Als die Alzheimer-Krankheit schleichend begann, starb seine Frau – dieser traurige Lebenschnitt hat die Situation weiter verschlechtert.

Woran haben Sie die Krankheit festmachen können?

**Gundi K.:** Früher war mein Vater sehr ordentlich, mit zunehmender Krankheit blieb dies auf der Strecke. Rechnungen hat er nicht mehr bezahlt – und auch nicht mehr eingesehen, warum er sie bezahlen soll. Zudem vergaß er zu essen, wenn er allein war.

**Marina M.:** Es kann einen wirklich überfordern, sich darauf einzustellen, dass der Betroffene viele Dinge nicht besser kann.

**Gundi K.:** Ja, das ist anfangs wahnsinnig schwierig. Deshalb kann es sehr hilfreich sein, sich Ratschläge von außen zu holen.

Inwieweit bekommen die Betroffenen die Veränderungen mit?

**Ursel W.:** Der Prozess ist ja oft ein schleichender. Mein Mann ist betroffen, er hat sehr wohl gemerkt, dass etwas mit ihm passiert. Anfangs hat er sehr gut geschaukelt und umging bestimmte Themen sehr geschickt. Die Hemmschwelle, seine Vergesslichkeit zuzugeben, ist einfach zu groß.

Nimmt Ihr Mann noch am Leben teil?

**Ursel W.:** Er ist jetzt 70 und spielt noch immer gern Tennis. Seine Freunde habe ich angewiesen, ihn so zu nehmen, wie er ist. Sie sollen ihn auf keinen Fall anfragen. Wer nicht weiß, dass mein Mann dement ist, der merkt es nicht.

**Gundi K.:** Mein Vater konnte sich mit zunehmendem Fortschreiten der Krankheit immer schlechter ausdrücken. Aber eines blieb lange erhalten: der Gesang.

## DIE GRUPPE

**Selbsthilfegruppe** für Angehörige von Menschen mit Demenz, Gruppe der Alzheimer-Gesellschaft Braunschweig – Gleichgesinnte treffen sich zum Erfahrungsaustausch, so wird etwa über die Erlebnisse im Alltag mit Erkrankten gesprochen.

**Treffen:** jeden ersten Montag im Monat von 18.30 bis 20 Uhr bei der Alzheimer-Gesellschaft, Triftweg 73, Braunschweig.

**Kontakt:** Alzheimer-Gesellschaft Braunschweig, Ansprechpartnerin Gundi Kramer, ☎ (0531) 2 56 57 40, E-Mail: info@alzheimer-braunschweig.de, Internet: www.alzheimer-braunschweig.de sowie KIBiS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich),

☎ (0531) 4 80 79 20, E-Mail: kibis@paritaetischer-bs.de, im Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de

**Die Krankheit** Demenz ist eine degenerative Erkrankung des Gehirns, die mit Defiziten in kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten einhergeht. Es gibt unterschiedliche Arten von Demenz mit unterschiedlich schnell voranschreitenden Symptomen. Ein typisches Merkmal ist das Vergessen – das Kurzzeitgedächtnis lässt als Erstes nach, so dass der Erkrankte mehr oder weniger in der Vergangenheit lebt. Die bekannteste und auch häufigste Form von Demenz ist die Alzheimer-Krankheit. Sie tritt in der Regel jenseits des 60. Lebensjahres auf.

## DREI FRAGEN AN ...

### Aufpassen, anleiten, erinnern, organisieren ...



Gertrud Terhürne (62), Diplom-Psychologin, Leiterin der Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle ambet. Archiv-Foto: Rudolf Flentje

#### 1 Welche Belastungsmomente erleben Angehörige von Menschen mit Demenz?

Durch demenzbedingte Veränderungen ergeben sich oft Fragen, mit denen Angehörige sich noch nie auseinandersetzen mussten. Der Umgang miteinander, der Jahre oder Jahrzehnte lang selbstverständlich war,

verändert sich schleichend. Es entstehen Missverständnisse, zum Teil nervenaufreibende Diskussionen. Betreuung und Pflege fordern immer mehr Zeit von den Angehörigen. Aufpassen, anleiten, erinnern und das Organisieren des Alltages müssen mit den eigenen Lebensabläufen vereinbart werden.

#### 2 Wie wichtig ist es, Rat einzuholen?

Wichtig ist für Angehörige das Gefühl, mit den vielen Herausforderungen nicht allein dazustehen. Sie brauchen Orientierung, Informationen, Entscheidungshilfen. Beratung über einen längeren Zeitraum hinweg kann unterstützen. Je mehr ein Angehöriger weiß, desto besser kann er mit den Veränderungen umgehen. Beratung stärkt die Angehörigen.

#### 3 Was raten Sie den pflegenden Angehörigen?

Eine Diagnose ist wichtig. Je früher die Ursache für Demenz festgestellt wird, desto eher kann eine Behandlung beginnen. Alzheimer ist die häufigste, aber nicht die einzige Ursache für eine Demenz, manche Formen sind gut behandelbar. So lange wie möglich sollten geeignete Therapieformen wie Medikamente und soziale Therapien eingesetzt werden. Eine gezielte Aktivierung durch Angehörige oder durch Betreuungsangebote fördert die Selbstständigkeit des Menschen mit Demenz. Ziel ist, das Fortschreiten der Krankheit zu verzögern und die Lebensqualität zu verbessern. Angehörige sollten bei aller Fürsorge und Verantwortung nicht die eigene Gesundheit und Lebensqualität aus den Augen verlieren!

**Wir ♥ Frische und Qualität.**

**EDEKA**  
Mandarinen  
aus der Republik Südafrika  
Sorte Nadorcott  
Klasse I  
750g Beutel  
1kg = € 2,65

**Süß und Saftig!**  
**1.99**

**Danone Activia Joghurt** 4x 125g,  
**Creme-Genuss** 4x 125g oder  
**mit feinem Fruchtjoghurt** 6x 120g  
versch. Sorten und Fettstufen  
Packung  
1kg = € 2,78 / € 1,93

**30% sparen**  
**1.39**

**Exquisa Frischkäse** versch. Sorten  
und Fettstufen, 175g / 200g Becher  
100g = € 0,50 / € 0,44

**23% sparen**  
**0.88**

**Calluna Beauty Sisters**  
Heide, 2-farbig, winterhart  
ca. 25cm hoch  
9cm Topf

**Kaufe 3 für 2: € 2,50!**  
**1.25**

**EDEKA Käseaufschnitt**  
Vollfettstufe, ohne Rinde  
200g Packung, 100g = € 0,80

**NUR BEI EDEKA**  
**1.59**

**Frico Original Gouda**  
holländischer Schnittkäse, 48% Fett i.Tr.  
in Scheiben geschnitten, versch. Sorten  
180g Packung, 100g = € 0,83

**25% sparen**  
**1.49**

**EDEKA Lieblingsstücke**  
feinste Pralinenmischung  
10 sorgfältig ausgesuchte  
Spezialitäten in einer Packung  
21 Stück, 200g Packung, 100g = € 1,50

**NUR BEI EDEKA**  
**2.99**

**Jacobs Krönung** bester Spitzenkaffee  
vakuumverpackt, versch. Sorten  
500g Packung, 1kg = € 8,98

**25% sparen**  
**4.49**

**Maggi fix & frisch** versch. Sorten  
z.B. Puten-Nudel-Auflauf mit Paprika,  
42g, 100g = € 1,17  
Beutel

**37% sparen**  
**0.49**

**Original Wagner Steinofen Pizza**  
oder **Flammkuchen** versch. Sorten  
tiefgefroren, 250g - 380g Packung  
1kg = € 6,64 - € 4,37

**35% sparen**  
**1.66**

**Coca-Cola\*, Fanta** und weitere Sorten, Kiste mit  
12x 1l PET-Mehrweg-Flaschen + 2 Flaschen gratis  
(zzgl. € 3,60 Pfand)  
1l = € 0,61

**2 Flaschen GRATIS\*\* beim Kauf  
einer 12x 1l Mehrweg-Kiste\*\*\***  
**26% sparen**  
**8.49**

**Persil Waschmittel**  
versch. Sorten, Pulver oder Flüssig  
65WL + 5WL, 1WL = € 0,18  
Packung / Flasche

**65+5WL!**  
**Nur für kurze Zeit!**  
**12.75**

\*Gilt für 1,0l MW-Produkte. Sie zahlen für die Gratisflaschen nur das anfallende Flaschenpfand. Soweit im Markt verfügbar und solange der Vorrat reicht! \*\*Gilt für alle 12x 1,0l MW-Produkte aus dem Hause Coca-Cola außer BONAQA.

Diese Artikel sind in den mit dieser Werbung gekennzeichneten Märkten erhältlich. Alle Angebote gültig bis Samstag 04.10.2014, KW 40. Wir haben uns für diesen Zeitraum ausreichend bevorratet. Bitte entschuldigen Sie, wenn die Artikel auf Grund der großen Nachfrage dennoch im Einzelfall ausverkauft sein sollten. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. EDEKA ZENTRALE AG & Co. KG, New-York-Ring 6, 22297 Hamburg. Ihren nächsten EDEKA-Markt finden Sie unter: www.edeka.de/marktsuche

Servicoverschäbe