

Gut zu wissen

Wie verläuft die Alzheimer Demenz?

Landläufig wird die Alzheimer Demenz in *drei Krankheitsphasen* eingeteilt – gemeint sind hier nur die so genannten manifesten Stadien, also die Zeit nach der Diagnose bzw. wenn eindeutige Krankheitssymptome vorliegen.

Statistisch gesehen dauert die Alzheimer Krankheit ca. 8 bis 10 Jahre – das ist aber nur ein rechnerischer Mittelwert: Ein alter Mensch, der mit 80 Jahren eine Alzheimer Diagnose bekommt und mit 85 Jahren stirbt, hat eben nur fünf Jahre Alzheimer. Ein körperlich gesunder, an Alzheimer erkrankter jüngerer Mensch von 70 Jahren kann dagegen durchaus auch fünfzehn oder mehr Jahre mit seiner Demenz leben.

Die erste Phase ist von auffälliger und zunehmender Vergesslichkeit vor allem im Bereich des Kurzzeitgedächtnisses gekennzeichnet. Fragen werden immer wieder gestellt, Dinge werden nicht gefunden, Kleinigkeiten im Alltag nicht mehr bewältigt. Die Betroffenen versuchen meist, das zu verstecken, häufig sind auch Schuldzuweisungen an Andere.

Menschen mit einer Demenz nehmen ihre eigenen Defizite sehr wohl wahr und sind meistens irritiert und besorgt. Häufig werden die Probleme aber

verdrängt und nach außen hin verleugnet, weil sie große Angst machen. Insofern leiden auch die Betroffenen selbst oft sehr unter ihrer Demenz. Hier gilt es, Mut zu machen für einen offenen und aktiven Umgang mit der Erkrankung.

*Alzheimer ist keine Schande,
sondern eine Krankheit
wie viele andere Krankheiten auch!*

Vieles kann und muss gerade in der ersten Phase geklärt und geregelt werden, solange das je nach geistigen Fähigkeiten noch selbstbestimmt möglich ist.

Viele Menschen mit einer Alzheimer Demenz zeigen auch Persönlichkeitsveränderungen. Je nach Typus können aggressive oder depressive Verhaltensweisen auftreten, auch Wahnvorstellungen oder Rückzugstendenzen können beobachtet werden und ein Warnsignal sein.

Besonders schwierig ist die erste Phase deshalb, weil viele Auffälligkeiten noch nicht als Teil einer Erkrankung verstanden werden, sondern möglicherweise als Nachlässigkeit, Unzuverlässigkeit, Desinteresse oder absichtlich unfreundliches Verhalten interpretiert werden. Konflikte entstehen dann fast zwangsläufig. Erst die Diagnose bzw. das Erkennen der Demenz führt oft wieder zu einer Entspannung und Annäherung.



Die zweite Phase verstärkt alle Symptome. Die Bewältigung des Alltags wird deutlich schwieriger und ist ohne Hilfe von außen kaum mehr zu leisten. Für einen gesunden Menschen einfache Handlungen wie sich anziehen, einkaufen, essen usw. werden zu unlösbaren Problemen. Es herrscht eine starke Vergesslichkeit vor, die Orientierungsstörungen nehmen in allen Bereichen zu. Auch die Sprache wird in Mitleidenschaft gezogen – Gegenstände werden nicht mehr richtig erkannt und benannt, das sprachliche Ausdrucksvermögen schränkt sich immer mehr ein. Die Persönlichkeit zeigt oft deutliche Veränderungen. Der/die Betroffene verhält sich für Uninformierte sehr verwirrt und oft schwierig – in der Fachsprache »herausfordernd«.

Das auffällige Verhalten ist aber durchaus oft nachvollziehbar, so zum Beispiel, wenn der Mensch mit Demenz versucht, sich die Haare mit einer Gabel zu kämmen. Hier wird immerhin noch das Prinzip der Zinken, wie beim Kamm, richtig erkannt.

Typisch für die zweite Phase ist eine große körperliche Unruhe bzw. gesteigerte Motorik. Viele Menschen mit Demenz haben ein enorm großes Laufbedürfnis, das man, soweit irgend möglich, auch erfüllen sollte. Die hohe körperliche Anstrengung bedingt einen entsprechend großen Bedarf an gehaltvoller Nahrung.

Der fortgeschritten demenzerkrankte Mensch lebt immer mehr in seiner Vergangenheit. Meist erlebt der Betroffene sich selbst als relativ jungen Menschen und ordnet dementsprechend auch sein

Umfeld ein. So kann er durchaus die eigenen Kinder als Eltern oder den Ehepartner als Großelternteil oder völlig Fremden erleben – schließlich kann ja die alte Frau, die da um mich ist, wohl kaum meine Partnerin sein, wenn ich mich als 25-Jähriger fühle.

Diese verschobenen Wahrnehmungen der Realität und die daraus folgenden Reaktionen erleben die Angehörigen oft als schmerzhaft und kränkend.

Die dritte Phase bedeutet den weit fortgeschrittenen geistigen Abbau, nun auch begleitet von zunehmenden körperlichen Symptomen. Die Sturzgefahr nimmt zu, die schon in der zweiten Phase aufgetretenen Inkontinenzprobleme werden zur Regel, die Sprache verkümmert immer mehr. Eine Verständigung über Worte ist kaum mehr möglich.

Allerdings bleibt die Gefühlswelt bis zuletzt erhalten – das heißt, auch der weit fortgeschritten an Demenz erkrankte Mensch empfindet intensiv Gefühle und nimmt sie auch bei anderen Menschen wahr. Entsprechend reagiert er auch auf Wertschätzung, Anerkennung und Zuneigung – ebenso wie auf Ablehnung und Aggression.

In dieser letzten Phase sind die Betroffenen rundum auf Pflege und Versorgung von außen angewiesen. Sie sind, auf sich alleine gestellt, vollkommen hilflos.

Längst nicht alle Menschen mit einer Demenz kommen auch wirklich bis ins letzte Stadium – viele sterben längst vorher. Leider prägt aber eben diese letzte Phase unser Demenzbild am meisten.

Checkliste zum Verlauf einer Alzheimer Demenz

Die hier genannten Merkmale müssen nicht bei allen Betroffenen auftreten, sind jedoch häufige und typische Zeichen des jeweiligen Stadiums.

Stadium der leichten kognitiven Störung

Noch keine Demenz, sondern ein *Vorstadium* mit folgenden möglichen Merkmalen:

- Störungen bei der Speicherung und der Abruffähigkeit von Informationen

- Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit und der optisch-räumlichen Informationsverarbeitung

- Meist eindeutige Einsicht in die bestehenden Einschränkungen

- Funktionsfähigkeit im Alltag ist erhalten, jedoch Schwierigkeiten bei komplizierten Tätigkeiten

- Keine Einschränkung der Entscheidungsfähigkeit bei Rechtsgeschäften und Vorausverfügungen

Leichtgradige Demenz

- Fähigkeit, neue Informationen zu speichern, geht verloren; nur noch bruchstückhafte Erinnerung an kurz zurückliegende Ereignisse

- Verlegen von Gegenständen, Vergessen von Terminen; Störung des planenden/organisierenden Denkens

- Wortfindungsstörungen und Defizite in der räumlichen und zeitlichen Orientierung

- Urteils- und Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt, aber nicht aufgehoben

- Selbstständige Erledigung von Alltagsaufgaben gelingt noch, anspruchsvollere Tätigkeiten oft nur mit Unterstützung möglich

- Fahrtüchtigkeit kann eingeschränkt sein

- Das Bewusstsein für die auftretenden Einschränkungen ist in der Regel vorhanden

- Aus Scham Versuch, die Erkrankung zu vertuschen oder zu verdrängen

- Starke Stimmungsschwankungen, Antriebsmangel, Depressionen sowie Aggressionen möglich

Mittelschwere Demenz

- Zunehmende Einschränkung von Gedächtnis, Denkvermögen und Orientierungsfähigkeit

- Selbstständige Lebensführung ist stark eingeschränkt: Verlust des Zeitgefühls, Tageszeit und Datum werden durcheinander gebracht; Verlust der räumlichen Orientierung auch im häuslichen Umfeld

- Auch länger zurückliegende Erinnerungen verblassen

- Störung der Sprache

- Verlust der Krankheitseinsicht

- Angehörige werden nicht mehr erkannt, eigene biografische Fakten werden vergessen

- Leben in der Vergangenheit

- Oft deutliche Verhaltensänderung, zum Beispiel starke Unruhe, gereizte und aggressive Reaktionen, wahnhaftige Überzeugungen (zum Beispiel bestohlen worden zu sein)

- Gegen Ende dieser Phase bei manchen Betroffenen Inkontinenz

Schwere Demenz

- Hochgradiger geistiger Abbau und Verlust der Mobilität

- Sprache beschränkt sich auf wenige Wörter oder versiegt ganz

- Betroffene sind bei allen Verrichtungen des täglichen Lebens auf Hilfe angewiesen

- In der Regel keine Kontrolle mehr über Darm und Blase sowie über die Körperhaltung

- Anfälligkeit für Infektionen steigt, dadurch Gefahr einer letztendlich tödlichen Erkrankung, vor allem einer Lungenentzündung

- Die Alzheimer Demenz an sich führt nicht zum Tod.