

Wie viel Vergesslichkeit ist normal?

Die Memory Clinic am Kantonsspital Baselland geht dieser Frage auf den Grund.

«Ist das der Beginn einer Demenz?» Eine Frage, die sich bestimmt viele schon gestellt haben. Etwa dann, wenn einem die 75-jährige Mutter seit geraumer Zeit vorwirft, man habe ihr das eine oder andere vergessen zu erzählen. Störungen der Hirnleistung können krankheitsbedingt oder die Folge eines Unfalls sein. Sie können plötzlich als auch schleichend auftreten und echten Leidensdruck auslösen.

Eine beginnende Vergesslichkeit kann mit dem natürlichen Alterungsprozess in Verbindung gebracht werden. Stress, Depression oder Vitaminmangel können weitere Ursachen sein. Es empfiehlt sich, den Hausarzt aufzusuchen, wenn die Vergesslichkeit andauert und mit weiteren Auffälligkeiten wie Problemen im logischen Denken, in der Sprache, im Planen oder in der Orientierung einhergehen.

Frühzeitige Erkennung

«Über den Hausarzt oder auch selbst ist es möglich, direkt unsere Memory Clinic zu kontaktieren», sagt Dr. phil. Giacomo Platano, Leitender Psychologe am Zentrum für Rehabilitation und Altersmedizin am Kantonsspital Baselland (KSBL). Wichtige Dinge vergessen, schon wieder den Autoschlüssel nicht finden – liegt das noch im Bereich alltäglicher Vergesslichkeit oder handelt es sich bereits um erste Einschränkungen? «Wichtig ist, die Symptome frühzeitig zu erkennen.» Dies hilft Betroffenen und dem Umfeld, besser mit der Situation umzugehen. Zudem können medizinische und therapeutische Massnahmen rechtzeitig aufgegleist werden.

Neuropsychologische Untersuchung

«Eine neuropsychologische Untersuchung gibt darüber Aufschluss, ob allenfalls eine Demenz vorliegt», erklärt Dr. Platano. Die Untersuchung erfolgt üblicherweise in zwei bis drei Konsultationen. Den Anfang macht die Gesamtbeurteilung. Sie wird in der Klinik durchgeführt und beinhaltet eine Blutanalyse sowie eine Magnetresonanztomographie oder Computertomographie des Kopfes. «Es folgen umfassende neuropsychologische Abklärungen des Gedächtnisses, der Wahrnehmung, der räumlich-visuellen



Vorstellung, des Handelns, des Fühlens und des psychischen Befindens.» Hierfür arbeitet ein Team aus Geriatern, Neuropsychologen, Neurologen und Neuro-radiologen eng zusammen.

Die Untersuchung endet mit einer Besprechung, an der die betroffene Person gemeinsam mit ihren Angehörigen teilnimmt. Die Befunde und Behandlungsmöglichkeiten werden erläutert. Im Anfangsstadium einer Demenz kann ein Betroffener von spezifischer Betreuung in Form von Gedächtnistraining oder Psychotherapie profitieren.

Angehörige

Demenz betrifft immer auch die Angehörigen. «Tatsächlich ist die emotionale und psychische Belastung der Menschen im Umfeld eines Erkrankten enorm hoch», weiss Dr. Platano. Tätigkeiten, die zu Beginn der Krankheit noch ohne Probleme ausgeführt werden konnten, werden allmählich zu einer immer grösseren Belastung. Es ist deshalb

wichtig, Hilfe zu holen, bevor man der Aufgabe nicht mehr gewachsen ist. «Die meisten Menschen haben anfänglich Mühe, einschneidende Veränderungen zu akzeptieren», so Dr. Platano.

Für eine an Demenz erkrankte Person ist es am besten, wenn sie möglichst lange selbstständig handeln kann. Es reicht aus, wenn Angehörige lediglich im gerade nötigen Umfang unterstützen. Der eine benötigt eine Begleitung zum Arzt, andere Unterstützung bei Alltagsarbeiten. «Trotz Beeinträchtigung sollte eine allzu grosse Bevormundung der hilfsbedürftigen Person vermieden werden», rät der Psychologe. Nimmt die Symptomatik zu, werden die Probleme zahlreicher und grösser. Sie sollten dann gegenüber dem Betroffenen direkt angesprochen werden.

Entlastung

Hilfe holen im richtigen Moment ist keine Schwäche, sondern eine Stärke. Als Angehöriger muss man sich eingestehen

können, dass man Hilfe in Form von Beratung oder vielleicht der Spitex braucht. In der Regel führt eine Entlastung der Angehörigen zu einer besseren Betreuung des Betroffenen. Angehörige können den Umgang mit Demenz innerhalb einer psychologischen Betreuung erlernen. Die Memory Clinic des KSBL im Bruderholz bietet ein Programm von zwölf Sitzungen an. In diesem erarbeiteten Betroffene und Angehörige zusammen mit dem Psychotherapeuten den Umgang mit Demenz.

«Angehörige sollten sich nicht scheuen, Angebote zur Entlastung in Anspruch zu nehmen», betont Dr. Platano. Hilfe im Alltag bieten beispielsweise ein Mahlzeitendienst oder ein Fahrdienst. Haushaltsarbeiten können ganz oder teilweise delegiert werden, genauso wie das Einkaufen und administrative Unterstützung. Das Angebot reicht vom Betreuungsdienst über Tages- und Nachtstätten, einen Besucherdienst, Ferienbetten sowie Alzheimerferien. Detaillierte Informationen zum regionalen Angebot erteilen die kantonalen Sektionen der Alzheimervereinigung, die Spitex, Pro Senectute und auch das Rote Kreuz.



Dr. phil. Giacomo Platano
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Leitender Psychologe Zentrum für Rehabilitation und Altersmedizin

Kantonsspital Baselland

Memory Clinic und Neuropsychologisches Ambulatorium
Zentrum für Rehabilitation und Altersmedizin
+41 61 436 21 84, reha@ksbl.ch

ÜBER DEMENZ

Mit Demenz wird der Abbau und Verlust wichtiger geistiger Funktionen bezeichnet. Die Vergesslichkeit nimmt zu. Vor allem das Kurzzeitgedächtnis leidet. Namen werden vergessen. Erlebtes ist wie weggewischt. Eine Demenz beeinträchtigt das logische Denken und wirkt sich negativ auf die Orientierung sowie die Sprache aus. Es kann zu Wortfindungsstörungen kommen. Von Demenz Betroffenen fällt es schwer, den eigenen Alltag zu organisieren. Jegliches Planen wird enorm mühevoll. Es kann vorkommen, dass ein Portemonnaie im Kühlschrank verstaut wird oder eine erkrankte Person nicht mehr nach Hause findet. Ebenfalls kommt es zu Veränderungen der persönlichen Stimmung. Von Demenz Betroffene sind traurig, ängstlich, gereizt oder aggressiv. Oft wechseln sich diese Gefühlslagen ab. Die häufigste Form der Demenz ist die Alzheimer-Demenz. Es gibt aber auch andere Formen. In der Regel sind Menschen erst ab 65 Jahren davon betroffen. Medikamente können den Verlauf einer Demenz stabilisieren oder verlangsamen, jedoch nicht heilen.