

Demenz

- Folge einer meist chronischen oder fortschreitenden Erkrankung des Gehirns
- Beeinträchtigung geistiger, emotionaler und sozialer Fähigkeiten
- Oberbegriff für ein Symptombild verschiedener Krankheiten

Mögliche Anzeichen einer Demenzerkrankung

- Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis
- Sprachschwierigkeiten
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Sozialer Rückzug
- Probleme mit Gegenständen umzugehen
- Orientierungsprobleme
- Stimmungs- & Verhaltensschwankungen

1

1

Unterschiedliche Formen der Demenz

Vaskuläre Demenz: Störung der Durchblutung im Gehirn

Alzheimer Demenz: Absterben von Gehirnzellen

Lewy-Körperchen Demenz: Rückgang von Nervenzellen

Frontotemporale Demenz: Rückgang der Nervenzellen, v.a. im Stirn- & Schläfenbereich

Quelle: Stiftung Gesundheitswissen

Prävention

- Soziale Kontakte
- Auf Ernährung achten
- Rauchen und Alkoholkonsum vermeiden
- Bewegung
- Kreative geistige Tätigkeiten
- Vorerkrankungen behandeln lassen, auf Gesundheit achten

2

2

Umgang mit Betroffenen

- Wertschätzende Kommunikation
- Orientierung in Zeit, Raum, eigener Identität geben
- Demenz Hilfsmittel
- Reizüberflutung vermeiden
- Gute Beleuchtung / Bewegungsmelder
- Umfeld informieren
- Biografie kennenlernen

Beschäftigungsideen & Spiele

- Kochen, Backen
- Basteln, malen
- Musik
- Lesen und Vorlesen
- Spaziergänge, Ausflüge
- Fotoalben
- Spiele

3

Depression

Was ist eine Depression?

- Affektive Störung
- Kann über längere Zeit andauern oder wiederkehrend auftreten
- Ernste Erkrankung, welche das Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst und mit Störungen von Hirn- und andere Körperfunktionen einhergehen

4

Häufigkeiten einer Depression

5,3 Mio. der erwachsenen Deutschen (18-79 Jahre) im Laufe eines Jahres

Frauen sind doppelt so häufig wie Männer betroffen

20% aller Menschen erleiden eine Altersdepression

Bei BewohnerInnen in Alten- und Seniorenheimen sind es sogar zwischen 30-40%

Quellen: Deutsche Depressionshilfe; Neurologen und Psychiater im Netz

5

Mögliche Anzeichen einer Depression

- dauernde Niedergeschlagenheit oder gedrückte Stimmung
- Erschöpfung und Antriebslosigkeit
- Teilnahm- und Empfindungslosigkeit
- verringertes Selbstwertgefühl
- Schuldgefühle und ständiges Grübeln
- Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten
- Rückzug von Angehörigen und Freunden
- Hoffnungslosigkeit und Zukunftsängste
- Gedanken, nicht mehr leben zu wollen

Quelle: gesund.bund.de

6

Mögliche Anzeichen einer Depression

- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsverlust oder -zunahme
- sexuelle Lustlosigkeit
- Magen-Darm-Probleme wie z.B. Verstopfung
- erhöhte Schmerzempfindlichkeit

Quelle: gesund.bund.de

7

Formen der Depression

- Unipolare Depression
- Chronische Depression
- Bipolare Störung
- Saisonal abhängige Depression
- Postpartale Depression
- Altersdepression

Ursachen einer Depression

- Genetische Veranlagung
- Körperliche Erkrankung
- Medikamente, Substanzmissbrauch
- Psychologische Faktoren
- Biologische Faktoren

8

Umgang mit Betroffenen

- Als Laie keine Therapeutenrolle einnehmen (wollen)
- Ermahnungen und Apelle vermeiden
- Verständnisvolle Zuneigung, ernst nehmen
- Hilfsangebote und Arztbesuche näherbringen
- Schuldzuweisungen vermeiden
- Grenzen der eigenen Belastbarkeit beachten
- Hinweise auf Suizidalität immer ernst nehmen und ansprechen → Arzt hinzuziehen
- Ruhe und Sicherheit vermitteln

Ursachen Altersdepression

- Einsamkeit und soziale Isolation, mit dem Gefühl unerwünscht zu sein
- Langeweile und Ziellosigkeit, mit dem Gefühl nutzlos zu sein
- Körperliche Gebrechlichkeit
- Plötzliche Veränderung der Lebensumstände
- Finanzielle Probleme
- Bewältigung krisenhafter Lebenssituationen
- Das unausweichliche Näherkommen des eigenen Todes

9

Psychose

- Wahn

- Denkstörung

- Ich-Störung

- Antriebsstörung

- Halluzination

Quelle: Berger, 2012, Psychische Erkrankungen – Klinik und Therapie; Urban & Fischer

10

Psychose

- Primäre Psychose: Ursache nicht feststellbar
- Sekundäre Psychose: Ursachen wie Erkrankung, Medikamente Nebenwirkung oder Psychostimulanzien

Quelle: Berger, 2012, Psychische Erkrankungen - Klinik und Therapie; Urban & Fischer

Ursachen der Psychose

- Genetische Faktoren
- Biologische Faktoren
- Psychologische Faktoren
- Substanzmissbrauch
- Hirnorganische Veränderungen

11

Wahn und Halluzination

- Wahn: Objektiv falsche Denkinhalte und Überzeugungen
- Halluzination: Fehlerhafte Sinneswahrnehmung
(Hören, Riechen, Schmecken, Sehen)

12

Subtypen der wahnhaften Störung

Erotoman

Grandios

Eifersüchtig

Verfolgt

Somatisch

Quelle: Wahnhafte Störung - Psychiatrische Erkrankungen - MSD Manual Profi-Ausgabe
(msdmanuals.com)

13

Halluzinationen

- Störungen der
Sinneswahrnehmung

- Dinge werden
wahrgenommen obwohl dafür
keine reale Reizquelle besteht

- Betroffene erleben diese
Eindrücke wie echte
Wahrnehmungen

14

Umgang mit Erkrankten

- Ernst nehmen und auf Wahrheitsgehalt überprüfen
- Wahnthema nicht ausreden
- Krankheit anerkennen
- Verständnis entwickeln und zeigen
- Keine Unter- oder Überforderung
- Wahnthema nicht ansprechen, wenn es der Erkrankte nicht tut
- Keine Beunruhigung vermitteln
- Hilfe bei Alltagsproblemen
- Ärztliche Behandlung anstreben
- Kontakt mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst bzw. Gesundheitsamt aufnehmen

Quelle: Berger, 2012, Psychische Erkrankungen – Klinik und Therapie; Urban & Fischer

15

Angst- Was ist Angst?

- Angst ist ein Gefühl
- Verwandte Begriffe: Furcht, Panik, Phobie, Beklemmung, Hilflosigkeit uvm.
- Jeder Mensch hat seine persönliche Angst und seine Art und Weise mit dieser Angst umzugehen

Anzeichen von Angst

- Muskelanspannung,
- Herzfrequenz erhöht
- Flachere und schnellere Atmung
- Körperliche Reaktionen wie zum Beispiel Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühl
- Blasen-, Darm- und Magentätigkeit gehemmt
- Übelkeit und Atemnot

16

Angststörung

- Angstreaktion auf ungefährliche Situationen
- Angst steht in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung
- Keine Kontrolle über die Angst

Formen Angststörung

- Angststörungen mit konkretem Auslöser:
Phobien
- Angststörungen ohne konkreten Auslöser:
Panikstörung, generalisierte Angststörung

17

Angstauslösende Belastungen im Alter

- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Keine Ziele mehr vor Augen
- Große Veränderungen
- Entfremdung
- Verlust nahestehender Personen

18

Hilfe bei alltäglichen Angstsituationen

- Unterstützung suchen und annehmen
- Jemanden zum reden suchen
- Entspannungsübungen erlernen, Sport machen
- Zeitmanagement optimieren
- Auf Angst machende Situationen vorbereiten und sich selbst besser kennenlernen
- Achtsamkeit steigern
- Sich aus Situationen herausnehmen und ablenken
- Vergewissern, dass nichts passieren kann
- Entspannen
- Sinne stimulieren
- Abreagieren
- Die Endlichkeit des Gefühls bewusst machen
- Sich selbst belohnen
- Aus Situationen lernen

Quelle: angstselbsthilfe.de

19

Sucht

riskante, missbräuchliche,
abhängige Verhaltensweisen

Im Bezug auf Suchtmittel
sowie nichtstoffgebundene
Verhaltensweisen

Abhängigkeitserkrankungen
sind chronische Erkrankung

Quelle: Bundesgesundheitsministerium

20

Alkoholkonsum beim älteren Menschen

- Mit zunehmendem Alter sinkt der Wasseranteil im Körper. Der Alkohol wird weniger „verdünnt“ wie in jungen Jahren

- Die Leber benötigt mehr Zeit den Alkohol abzubauen

- Der Stoffwechsel verlangsamt sich (weniger Sauerstoffaufnahme)

- Wechselwirkung mit Medikamenten

- Sog. Stärkungsmittel und Hustensäfte aus der Apotheke (bis zu 80 % Alkohol) , „versteckte Sucht“

- Häufige Fehleinschätzung körperlicher Entzugserscheinungen (Schweißigkeit, Tremor etc.)

- Häufige Fehleinschätzung psychischer Folgeerscheinungen (Eingeschränkte Aktivität/Antriebslosigkeit)

Quelle: Hoff et al. 2017, S.3-5

21

Mögliche Hinweise auf Alkoholmissbrauch im Alter

- Sozialer Rückzug
- Gangunsicherheit/wiederholte Stürze
- Verlust von Antrieb und Interesse
- Nachlassende geistige Leistungsfähigkeit
- Vernachlässigung des Äußeren und des Haushalts
- Magen-Darm-Probleme/z.B. Durchfall
- Mangelernährung/
Appetitverlust/Gewichtsabnahme
- Gesichtsröte/Bluthochdruck/Schwindel
- Tremor (Zittern)

Quelle: Kutschke 2012, S. 74-77

22

Besonderheiten bei der Medikamenteneinnahme e älterer Menschen

Die Anzahl der verordneten Medikamente nimmt mit fortschreitenden Lebensalter stark zu.

- Ab einer längerfristigen Einnahme von fünf Tabletten pro Tag spricht man von Polypharmazie
- Selbstmedikation von freiverkäuflichen Medikamenten
- Nebenwirkungen / Wechselwirkungen von Medikamenten untereinander
- Wechselwirkung mit Alkohol
- Dosisanpassung (Medikamente werden bei der Zulassung an gesunden, jungen Menschen getestet)
- Verschiedene Ärzte verschreiben verschiedene Medikamente
- ~~Der Arzt wird schon wissen was richtig ist!!~~
Quelle: Holzbach zit. in Hoff et al. 2017, S. 41-42

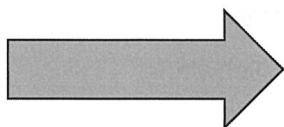
Foto: pixabay 2021

23

Medikamente die Abhängigkeiten erzeugen können

- Benzodiazepine (Schlaf- und Beruhigungsmittel)
- Non-Benzodiazepine
- Barbiturate, Amphetamine, Narkosemittel, Opiathaltige Schmerzmittel (...)

Mögliche Folgen von Dauer- und Übergebrauch:



- Einschränkung von Gedächtnis- und Merkfähigkeit (Scheindemenz)
- Muskelschwäche und Koordinationsstörungen (Sturzrisiko)
- Gefühlsverflachung

Quelle: Holzbach zit. in Hoff et al., Sucht im Alter-Maßnahmen und Konzepte für die Pflege, 2017, S. 41-42

24

Wie können die Risiken des eigenen Medikamentenkonsums reduziert werden?

Anweisungen des Arztes befolgen

Arzt über die Einnahme aller Arzneimittel informieren

Medikationsplan erstellen lassen

Eigenverantwortung

Aufklärung über Wirkstoffe und Nebenwirkungen einfordern

Arzt über Abhängigkeit / Unverträglichkeit informieren

Keine Selbstmedikation

Quelle: Kutschke 2012, S. 137-132

25

Quellen:

- Kutschke, A., 2012: Sucht-Alter-Pflege, Bern: Hans Huber Verlag
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Stand Juni 2024): [Risiken vermeiden - Medikamente und Sucht \(medikamente-und-sucht.de\)](https://www.sucht.de)
- Holzbach zit. in Hoff et al., Sucht im Alter-Maßnahmen und Konzepte für die Pflege, 2017, Berlin: Springer Verlag
- Bundesgesundheitsministerium (Stand Juni 2024): [Sucht und Drogen | BMG \(bundesgesundheitsministerium.de\)](https://www.bmg.de)
- Schmidt-Traub, S. 2011: Angststörungen im Alter. Göttingen: Hogrefe
- Klöppel, S. & Jessen, F. 2021: Praxishandbuch Gerontopsychiatrie und -psychotherapie. München 2021, Elsevier GmbH.
- DASH, 2017, DAZ-Sonderausgabe
- Stiftung Gesundheitswissen (Stand Juni 2024): [Diagnose Demenz: Symptome, Ursachen, Verlauf \(stiftung-gesundheitswissen.de\)](https://www.stiftung-gesundheitswissen.de)
- Neurologen & Psychiater im Netz (Stand Juni 2024): [Demenz » \(neurologen-und-psychiater-im-netz.org\)](https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org)
- Gesund.bund.de (Stand Juni 2024): [Alzheimer-Demenz: Symptome und Behandlung | gesund.bund.de](https://gesund.bund.de)
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (Stand Juni 2024): [Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.: Andere Demenzformen \(deutsche-alzheimer.de\)](https://www.deutsche-alzheimer.de)
- Frederik Haarig und Hanna Schade 2019: Demenz und Depression, Symptome erkennen- individuell begleiten. VINCENT NETWORK
- Ingrid Hametner 2020: Demenz, Delir, Depression, Symptome erkennen- schnell und individuell handeln. Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co

26

26

Quellen:

Online:

- DASH Deutsche Angst-Hilfe e.V.: [Deutsche Angst-Hilfe e.V. – „Angst ist eine Chance.“](#) Start Betroffene - Deutsche Angst-Hilfe e.V. – „Angst ist eine Chance.“ ([angstselbsthilfe.de](#))
- Daniel B. Kaplan, April 2023: [Einführung in die sozialen Probleme älterer Menschen - Gesundheitsprobleme bei älteren Menschen - MSD Manual Ausgabe für Patienten](#) ([msdmanuals.com](#))
- Neurologen und Psychiater im Netz: [Angsterkrankungen » Therapie »](#) ([neurologen-und-psychiater-im-netz.org](#))

Alle Links wurden zuletzt am 23.05.24 aufgerufen

- Deutsche Depressionshilfe (Stand Mai 2024): [Häufigkeit Depression - Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#) ([deutsche-depressionshilfe.de](#))
- Neurologen und Psychiater im Netz (Stand Mai 2024): [Altersdepression »](#) ([neurologen-und-psychiater-im-netz.org](#))
- Neurologen und Psychiater im Netz (Stand Mai 2024): [Depressionen » Symptome, Ursachen, Diagnostik, Therapie » Besonderheiten im Alter »](#) ([neurologen-und-psychiater-im-netz.org](#))
- Gesund.bund.de (Stand Mai 2024): [Depression: Symptome, Ursachen, Therapie](#) | [gesund.bund.de](#)
- Deutsche Gesellschaft für bipolare Störungen e.V. (Stand Mai 2024) : [Bipolare Störung ■ DGBS](#)
- Deutsche Depressionshilfe (Stand Mai 2024): [Diagnose der Depression - Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#) ([deutsche-depressionshilfe.de](#))
- Deutsche Depressionshilfe (Stand Mai 2024): [Depression im Alter - Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#) ([deutsche-depressionshilfe.de](#))
- Stiftung Gesundheitswissen (Stand Mai 2024): [Selbst schuld? – Stigmatisierung von Krankheiten](#) | [Stiftung Gesundheitswissen](#) ([stiftung-gesundheitswissen.de](#))

27