

VORWORT

Sehr geehrte Wienerinnen und Wiener!

Aktuellen Schätzungen zufolge leben in Österreich mehr als 100.000 Menschen mit einer demenziellen Erkrankung. Die Betroffenen haben immer größere Schwierigkeiten, sich in ihrem Umfeld zurechtzufinden, Gehirnfunktionen fallen langsam aus, ihr Gedächtnis nimmt bis zur Vergessenheit ab und sie können sich anderen nicht mehr wie früher mitteilen.

Auch wenn Medikamente und ein gesunder Lebensstil grundsätzlich als Schutz vor der Alzheimer-Krankheit gelten, sind die Möglichkeiten der Vorsorge wesentlich schlechter. Denn bei der Alzheimer-Demenz kommt es zu einer krankhaften Veränderung des Hirngewebes, die bisher nicht beeinflussbar ist. Man weiß allerdings, dass ein hohes Bildungsniveau einen gewissen Schutzfaktor darstellt.

Wir möchten mit dieser Broschüre Angehörigen und Betroffenen erste Informationen zum Thema „Demenz“ mitgeben und weisen gleichzeitig darauf hin: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie erste Bedenken in diese Richtung haben. Je früher das Thema angesprochen wird, umso besser kann die oder der Betroffene auf die Krankheit vorbereitet werden.

Herzlichst

Ihr ao. Univ-Prof. Dr. Thomas Szekeres
Präsident Ärztekammer für Wien

HIER FINDEN SIE RAT UND HILFE

Sollten Sie die umseitig angeführten Merkmale bei einem Ihnen nahestehenden Menschen bemerken, wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt, die/der Ihnen gezielte Hilfe und Beratung bietet. In weiterer Folge bieten Anlaufstellen wie Selbsthilfegruppen, die Spezialambulanz für Gedächtnisstörungen oder die Österreichische Alzheimer Gesellschaft Unterstützung für Betroffene und Angehörige.

Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige

Österreichische Alzheimer Gesellschaft

Sekretariat der Österreichischen Alzheimergesellschaft
1070 Wien, Hermannsgasse 18/1/4
Tel.: 01/890 34 74
www.alzheimer-gesellschaft.at

Alzheimer Angehörige Austria

1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28
Tel.: 01/332 51 66
E-Mail: alzheimer-austria@aon.at
www.alzheimer-selbsthilfe.at

Spezialambulanz für Gedächtnisstörungen AKH, Wien

Leitstelle 6A
1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20
Terminvereinbarungen unter Tel.: 01/40 400-3124

Das besondere Service der Ärztekammer:

Auf www.praxisplan.at können Sie gezielt nach Ärztinnen und Ärzten suchen, die über das Ärztekammer-Diplom „Geriatric“ verfügen. Gerne erteilt auch das Patientenservice der Wiener Ärztekammer unter Tel.: 01-790 11 61 (Mo.-Fr., 7-19 Uhr) Auskunft.

Impressum: Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, 1010 Wien, Weihburggasse 10-12. März 2018.
Wissenschaftlicher Berater: Dr. Christoph Gisinger.

GANZ WIEN SORGT VOR:
ICH bin dabei!

DAMIT DAS
THEMA DEMENZ
NICHT IN
VERGESSENHEIT
GERÄT

Die Wiener Ärzteschaft im Dienste Ihrer Gesundheit.
www.aekwien.at


ÄRZTEKAMMER
FÜR WIEN

EINE ERKRANKUNG, VIELE URSACHEN

„Demenz“ – Was ist das eigentlich?

Hinter dieser Bezeichnung verbergen sich verschiedene degenerative Erkrankungen des Gehirns, die häufigsten sind Alzheimer, chronische Durchblutungsstörungen (vaskuläre Demenz), Kombinationen dieser Erkrankungen oder andere Ursachen, wie beispielsweise Alkoholismus. Gedächtnisstörungen, gestörtes Denkvermögen und Verhaltensstörungen sind allen Demenzformen gemeinsam, wobei je nach Ursache, Stadium und anderen Faktoren diese Symptome sehr unterschiedlich ausgeprägt sein können.

Diagnose Demenz

Die Diagnose Demenz wird erst dann gestellt, wenn es aufgrund gestörter Gedächtnis- und Denkleistungen und/oder Verhaltensstörungen zu Problemen in der Bewältigung des Alltags kommt. Auch wenn die verschiedenen Demenzformen im eigentlichen Sinn nicht geheilt werden können, gibt es vielfältige Behandlungsmöglichkeiten, um die Schwere der Symptome abzumildern, den Fortschritt der Erkrankung zu verzögern und die Situation für die Betroffenen zu verbessern.

Wie viele Menschen sind von Demenz betroffen?

In Österreich gibt es gegenwärtig mehr als 100.000 Betroffene, davon – wegen ihrer längeren Lebenserwartung – zwei Drittel Frauen. Diese Zahl wird sich bis 2050 auf in etwa 270.000 Personen nahezu verdreifachen. Weil in Zukunft die absolute Anzahl der älteren Menschen steigen wird, wird auch – trotz relativem Rückgang durch bessere Therapien oder Vorsorge – die absolute Zahl von Demenzbetroffenen zunehmen.

TIPPS ZUR VORBEUGUNG: DIE FÜNF „L“

- **Lernen:** geistig rege bleiben, sich für Neues interessieren
- **Laufen:** körperlich aktiv bleiben, neben Ausdauersport auch Kraftübungen zur Erhaltung der Muskelmasse (dazu zählen etwa auch Tai Chi, isometrische Übungen etc.)
- **Lieben:** in eine Gemeinschaft eingebunden sein, sich für andere interessieren
- **Lachen:** Gelassenheit, Humor, auch über sich selbst lachen können
- **Leichter essen:** ausgewogen und in Maßen

Die häufigste Demenzursache: Die Alzheimer-Krankheit

Bei der Alzheimer-Krankheit werden jene Teile des Gehirns befallen, welche für die Denkfähigkeit, das Gedächtnis und die Sprache zuständig sind. Die Ursache für die Krankheit ist derzeit noch unbekannt, dementsprechend gibt es auch noch keine Heilungschancen. Der Verlauf der Erkrankung ist individuell unterschiedlich und auch vom Lebensstil des Patienten vor Ausbruch der Krankheit abhängig. Prinzipiell wird Alzheimer aber in ein frühes, mittleres und ein spätes Stadium eingeteilt.

Wie erkenne ich Demenz?

Anzeichen im frühen Stadium:

- Schwierigkeiten beim Sprechen sowie bei Entscheidungen
- deutliche Beeinträchtigung des Gedächtnisses, vor allem des Kurzzeitgedächtnisses
- Zeitgefühl- und Orientierungsprobleme
- fehlende Initiative oder Motivation
- Anzeichen von Depression oder Aggression

DER KRANKHEITSVERLAUF IN DREI STADIEN

Im mittleren Stadium hat der Patient bereits **Schwierigkeiten bei alltäglichen Verrichtungen:**

- Die Erinnerungen vor allem in Bezug auf Ereignisse und Namen aus der unmittelbaren Vergangenheit werden immer eingeschränkter.
- Der Alltag (Bankgeschäfte, einkaufen, putzen, kochen) ist nicht mehr ohne Schwierigkeiten zu bewältigen.
- Die Abhängigkeit von anderen Personen wird immer stärker: Für Anziehen, Waschen und beim Toilettengang wird Hilfe benötigt.
- Die Sprachprobleme, der „Wandertrieb“ und andere Verhaltensstörungen nehmen zu.
- Die Orientierungsprobleme häufen sich.
- Halluzinationen und Wahnvorstellungen können auftreten.

Das späte Stadium führt in die **völlige Abhängigkeit und Inaktivität des Patienten:**

- Die Nahrungsaufnahme ist mit großen Schwierigkeiten verbunden.
- Angehörige, Freunde und vertraute Dinge werden nicht mehr erkannt.
- Ereignisse werden kaum mehr verstanden und richtig gedeutet.
- Das Gehen fällt schwer, die Patienten sind an den Rollstuhl oder ans Bett gebunden.
- Der körperliche Verfall wird deutlich.
- Mitunter fallen die Betroffenen durch aufsehenerregendes Benehmen in der Öffentlichkeit auf.