

## *Man kann etwas tun !*

Eine gezielte [Vorbeugung](#) (Primärprävention) gegen die Alzheimer Krankheit ist derzeit (noch?) **nicht möglich**, da man die Ursachen der Erkrankung bisher nicht kennt.

**Sehr wohl möglich** ist dagegen die Sorge um eine **rechtzeitige und fachgerechte Behandlung** und Versorgung im Erkrankungsfall (Sekundärprävention) mit dem Ziel der längst möglichen Erhaltung von bestmöglicher Lebensqualität und der noch vorhandenen Fähigkeiten.

Es gelten - zunächst unabhängig von den Umständen des jeweiligen individuellen Einzelfalles - folgende

### Allgemeine Leitlinien :

#### **1. Rechtzeitige und fachgerechte ärztliche Diagnostik und Behandlung**

- der etwaigen dementiellen Erkrankung (Überweisung zu einem kompetenten Facharzt für Psychiatrie oder Neurologie, am besten aber zur nächsten [Gedächtnisambulanz](#))
- von begleitenden Verhaltensstörungen (Weglaufen, aggressives Verhalten, Depression, ..)
- von vorhandenen anderen körperlichen Erkrankungen; auch der Vermeidung von bekannten Risikofaktoren wie z.B. Rauchen, [Bluthochdruck](#), hohes Cholesterin, Übergewicht, Bewegungsmangel, Diabetes oder übermäßigen Alkoholgenuss kommt dabei große Bedeutung zu.
- von vorhandenen Sinnesbeeinträchtigungen (Sehen, Hören)
- ggf. durch geeignete Medikamente gegen Demenz (z.B. [Antidementiva](#))
- ggf. durch geeignete [nicht-medikamentöse Behandlungsformen](#) (Quelle:www.wegweiser-demenz.de)

#### **2. Schaffung eines demenzgerechten Milieu-Rahmens**

- feste Tagesstrukturierung (z.B. feste Essenszeiten, aber dazwischen abwechslungsreiche Aktivitäten)
- feste Bezugspersonen
- demenzgerechte [Wohnungsanpassung](#)

#### **3. [Bedürfnisgerechte Beschäftigung](#)**

- biographieorientiert (z.B. alte Fotos anschauen, [Biographieheft](#) anlegen)
- mit gewohnten Tätigkeiten
- mit Lieblingsbeschäftigungen
- in [Tagespflegeeinrichtungen](#)
- in [Betreuungsgruppen](#)

**4. Körperliche Bewegung** (z.B. regelmäßiges Spaziergehen, [Heimtrainingsprogramm](#) bei Demenz, Gymnastik, Tanz)

#### **5. Soziale Kontakte**

- durch [ehrenamtliche Helfer](#)
- in [Tagespflegeeinrichtungen](#)
- in [Betreuungsgruppen](#)

#### **6. Fettarme und ballaststoffreiche Ernährung**

Was dagegen die bestmögliche Organisation der persönlichen Pflege- und Versorgungssituation im Einzelfall anbelangt, so gelten hier folgende

### Individuelle Leitlinien :

Rund 2/3 der Betroffenen werden von Angehörigen in der **eigenen häuslichen Umgebung betreut** und gepflegt – eine Aufgabe, die viele Fragen und Probleme aufwirft und ganze Familien nicht selten an ihre körperlichen und seelischen Grenzen führt.

Häufig gestörte Nachtruhe, ständig notwendige Beaufsichtigung, die dauernde Konfrontation mit oft unverständlichen Verhaltensweisen, dazu eine vielfach als aussichtslos empfundene Situation - pflegende Angehörige bewegen sich nicht selten selbst am **Rande der Erschöpfung**.

**Viele Pflegende werden selber krank - v.a. depressiv - und geraten in die soziale Isolation.**

Vor allem die Organisation der Betreuung und später der Pflege und deren fortwährende Neuanpassung an die ständig wechselnden Erfordernisse des mehrjährigen Krankheitsverlaufes stellen eine **kräfteraubende Daueraufgabe** dar.

Hilfe und Entlastung auf diesem Weg bietet – unter anderem - der "Demenz-Kompass", ein **individuell** zugeschnittener, übersichtlicher **Leitfaden** mit konkreten Handlungsempfehlungen für die häuslichen Pflege.

Hilfreich – gerade zum Thema „**Plötzlich Pflegefall – was tun ?**“ sind auch verschiedene **Checklisten** im Internet; sie sind zu finden [hier](#), [hier](#) und [hier](#).

=> zum [Beratungsangebot](#)