Man kann etwas tun !

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

Sehr **wohl möglich ist dagegen -** durch konsequente **Anpassung der persönlichen Lebensweise** hin zu einem **gesunden Lebensstil -**

- das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, zu vermeiden bzw. stark zu verringern ,
- das Auftreten der Erkrankung zeitlich nach hinten – bis zu 8 Jahren – zu verschieben und
- den krankheitsbedingten Leistungsabbau zu verlangsamen.

Des Weiteren weiß man mittlerweile, dass es verschiedene Risikofaktoren gibt, die die Entstehung von Demenz begünstigen können, die aber **beeinflussbar** bzw. **vermeidbar** sind.

Einen **positiven Einfluss –** vor allem im mittleren Lebensalter, da die Alzheimerkrankheit etwa 15-20 Jahre vor Ausbruch der ersten Symptome beginnt **–** hat also

- ein **gesunder Lebensstil** mit **viel körperlicher** und **geistiger Aktivität,** einer **guten sozialen Einbindung** und einer **gesunden Ernährung sowie**

- eine **Reduzierung bzw. Vermeidung** oben genannter **Risikofaktoren.**

⇒ **Etwa 40 Prozent aller Fälle von Demenz** könnten dadurch verhindert oder – optimalerweise – so weit hinausgeschoben werden, dass sich durch ein natürliches Ableben das Thema von selbst erledigt.

Und sehr wohl möglich ist auch 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 Spazierengehen, 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**