



Menschen mit Alzheimer
oder einer anderen
Demenzform **begegnen**

Sowohl privat als auch beruflich können Sie Kontakt mit Menschen haben, die an Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz erkrankt sind. Damit Betroffene verstanden und angemessen unterstützt werden, ist es wichtig zu wissen, wie sich eine Erkrankung zeigen kann. Auch das Verständnis für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz trägt dazu bei, dass sie weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Die vorliegende Broschüre richtet sich an Angehörige, Nachbarn, Bekannte und interessierte Personen, die Menschen mit Demenz in ihrem Alltag oder Beruf begegnen.

Was ist **Demenz**?

Demenz ist der Oberbegriff für verschiedene Gehirnerkrankungen, die sich durch ähnliche Symptome äußern: Gedächtnis- und Orientierungsverlust sowie Beeinträchtigung der Sprache oder des logischen Denkens. Auch Veränderungen der Persönlichkeit und der Stimmung können auf-

treten. Mit rund 60 Prozent ist Alzheimer die häufigste Demenzform. Weitere Formen sind die vaskuläre Demenz, die frontotemporale Demenz oder die Lewy-Körper-Demenz. Anstelle von «Demenz» wird auch der Begriff «neurokognitive Störungen» verwendet.

Was sind **mögliche Anzeichen** einer Demenzerkrankung?

Die Person

- hat Mühe, sich neue Informationen zu merken;
- erkennt vertraute Personen, Gegenstände oder Orte nicht mehr;
- findet die richtigen Wörter nicht oder verwechselt Begriffe;
- wiederholt bereits mehrfach beantwortete Fragen;
- gibt unpassende Antworten auf Fragen;
- hat Schwierigkeiten bei früher problemlos erledigten Tätigkeiten;

- hat zunehmend Mühe, einem Gespräch zu folgen, oder vermeidet ein solches;
- verpasst häufiger Termine oder vergisst Ereignisse, an denen sie teilgenommen hat;
- zeigt ein für sie untypisches Verhalten;
- hat Probleme mit der Orientierung in Raum und Zeit;
- reagiert ängstlich auf Zuwendung;
- wirkt äusserlich vernachlässigt oder kleidet sich für die Jahreszeit unangemessen;
- ist misstrauisch oder beschuldigt andere Personen;
- wirkt teilnahmslos oder zieht sich zurück;
- zeigt Stimmungsschwankungen.

Häufigkeit von Demenzerkrankungen

In der Schweiz lebten im Jahr 2022 rund 150 000 Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzform. Jedes Jahr erkranken circa 32 200 Personen neu. Davon hat rund die Hälfte keine fachärztliche Diagnose.

Der grösste Risikofaktor für eine Erkrankung ist das Alter. Während bei den 80–84-Jährigen schätzungsweise jede 8. Person erkrankt ist, ist es bei

den 85–89-Jährigen rund jede 5. Person und bei den über 90-Jährigen nahezu jede 2. Person. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. 5 Prozent aller Menschen mit Demenz erkranken vor ihrem 65. Lebensjahr.

Aufgrund der Alterung der Bevölkerung wird sich die Anzahl Menschen mit Demenz bis zum Jahr 2050 voraussichtlich mehr als verdoppeln.

Quelle: Alzheimer Schweiz (2022): Demenz in der Schweiz 2022: Zahlen und Fakten.

Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz

Betroffene haben oftmals den Wunsch, möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt in ihrem gewohnten Umfeld zu leben. Aufgrund ihrer Erkrankung bereiten ihnen alltägliche Dinge zunehmend Mühe, wie zum Beispiel das Lösen eines Fahrausweises

oder das Finden eines Produktes im Einkaufsladen. Indem Sie aufmerksam sind und ihnen Ihre Unterstützung anbieten, können Sie dazu beitragen, dass Menschen mit Demenz weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

10 Tipps im Umgang mit Menschen mit Demenz

1. Gehen Sie von vorne auf die Person zu.
2. Suchen Sie den Blickkontakt mit einem Lächeln im Gesicht.
3. Sprechen Sie ruhig, langsam und deutlich.
4. Bilden Sie kurze und einfache Sätze, die nur eine Aussage oder Frage enthalten.
5. Stellen Sie Fragen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können.
6. Hören Sie der Person aufmerksam zu.
7. Korrigieren Sie falsche oder unverständliche Aussagen nicht.
8. Nehmen Sie die Anliegen und Gefühle der Person mit Demenz ernst.
9. Nehmen Sie mögliche Anschuldigungen nicht persönlich.
10. Bleiben Sie ruhig und vermeiden Sie Hektik.

Die drei Stadien einer Demenzkrankheit

/ Leichte Demenz

Kognitive Einschränkungen, aber noch wenig ausgeprägt:

- Vergessen von aktuellen Ereignissen oder neuen Informationen
- beeinträchtigte zeitliche und örtliche Orientierung
- kommunikative Einschränkungen: Wiederholungen von Aussagen, Wortfindungsstörungen
- erschwelter Alltag, Rückzug aus sozialem Umfeld

Erkrankte leben meist zu Hause, manchmal allein, und sind auf punktuelle Hilfe angewiesen.

/ Mittelschwere Demenz

Stärkere Einschränkungen, dazu können auftreten:

- abnehmendes Wiedererkennen von Nahestehenden und Angehörigen
- Verirrung in der vertrauten Umgebung
- Unruhe, Bewegungsdrang
- Antriebslosigkeit, Rückzug, Stimmungsschwankungen, Überreaktion

Erkrankte können noch zu Hause leben, brauchen aber täglich Hilfe und Betreuung.

/ Schwere Demenz

Ausgeprägte Beeinträchtigungen:

- keine Selbsterkennung
- kaum verbale Kommunikation (Lauttöne u.Ä.)
- Wahnvorstellungen und Halluzinationen
- Bewegungsstörungen mit Sturzgefahr
- Inkontinenz, Schluckstörungen
- Rückzug in eigene Welt

Erkrankte brauchen rund um die Uhr Pflege und Betreuung.

Informationen und Unterstützung

Auf alz.ch finden Sie weiterführende Informationen, kostenlose Publikationen sowie die Adressen aller 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz. Diese sind mit verschiedenen Unterstützungs- und Entlastungsangeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in Ihrer Region für Sie da. Darüber hinaus bieten das nationale Alzheimer-Telefon und die Sektion in Ihrem Kanton persönliche Beratungen rund um das Thema Demenz an.

Selbstverständlich können Sie auch **Mitglied unserer Organisation werden** — per Anruf oder online.

Mit **Ihrer Spende** unterstützen Sie uns, die Interessen der Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen zu vertreten.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Schweiz

Gurtengasse 3
3011 Bern
info@alz.ch
alz.ch

Beratung am nationalen Alzheimer-Telefon 058 058 80 00
(Mo–Fr: 8–12 und 13.30–17 Uhr)

Diese Broschüre ist ebenfalls
in Französisch und Italienisch
erhältlich.

Impressum

Herausgeberin und Redaktion:
© Alzheimer Schweiz 2023