

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	13
<b>1. Kapitel Was ist Demenz?</b> .....	17
Symptome der Demenz .....	17
Missdeutungen .....	18
Ursachen von Demenzercheinungen .....	20
Formen der Demenz .....	21
<i>Die Alzheimer-Krankheit</i> .....	21
<i>Vaskuläre Demenz</i> .....	24
<i>Parkinson oder Lewy-Body-Demenz</i> .....	25
<i>Frontotemporale Demenz</i> .....	27
<i>Andere Formen der Demenz</i> .....	27
Die Krankheit des Jahrhunderts .....	30
Mehr Frauen als Männer .....	31
Demenz: Erblisch oder nicht? .....	32
Kann man der Demenz vorbeugen? .....	34
Frühe Signale für Demenz .....	38
Warum eine frühzeitige Untersuchung? .....	41
Den Patienten informieren? .....	45
Die Untersuchung .....	48
Medikamente .....	53
<b>2. Kapitel Gestörte Einprägung</b> .....	58
Einführung .....	58
Normale Einprägung .....	60
Das erste Demenzgesetz:	
Gestörte Einprägung .....	61
<i>Verirren</i> .....	63

<i>Ständig dieselben Fragen stellen</i> .....	64
<i>Soeben Geschehenes vergessen</i> .....	65
<i>Nichts Neues mehr lernen können</i> .....	66
<i>Dinge verlegen</i> .....	67
<i>(Neue) Personen nicht mehr erkennen</i> .....	68
<i>Nächtliches Umherirren</i> .....	68
<i>Wegbrechen der Zukunft</i> .....	70
<i>Komplexe Fertigkeiten verlieren</i> .....	71
Indirekte Folgen der gestörten Einprägung .....	73
<i>Kontaktvermeidung und Apathie</i> .....	74
<i>Trübsinn und Depressivität</i> .....	75
<i>Misstrauen</i> .....	76
<i>Aggressivität</i> .....	78
<i>Hamstern</i> .....	79
<i>Ausreden und Flunkereien</i> .....	80
<i>Forderndes Verhalten</i> .....	82
<i>Wegfall von Hemmungen</i> .....	82
Normale Reaktionen auf einen extrem großen Verlust .....	85

### **3. Kapitel Das Gedächtnis baut ab** .....

Einführung .....	88
Das zweite Demenzgesetz: Gedächtnisabbau .....	89
<i>Wieder arbeiten, wieder Kinder erziehen, ja, sogar wieder heiraten wollen</i> .....	92
<i>Vertraute Personen nicht mehr erkennen</i> .....	93
<i>Tote wiedererwecken</i> .....	93
<i>Personen verwechseln</i> .....	94
<i>Sich selbst verfremden</i> .....	94
<i>Rollentausch</i> .....	96
<i>Nach Hause wollen und die eigene Umgebung nicht mehr erkennen</i> .....	97
<i>Verlust des Anstandes</i> .....	100
<i>Kommunikationsprobleme</i> .....	101

<i>Abbau des Verstandes und der intellektuellen Fähigkeiten</i> .....	103
<i>Wachsende Hilfsbedürftigkeit</i> .....	105
Mehrere Erklärungen sind möglich .....	108
<b>4. Kapitel Was nicht verloren geht</b> .....	111
Einführung .....	111
Die Bücher der Gefühle .....	111
Das erlebende Ich .....	114
<i>Intuition</i> .....	115
<i>Selbstachtung und Identität</i> .....	117
<i>Genießen können</i> .....	120
<i>Die Regie über das eigene Leben behalten wollen</i> .....	122
<i>Weiterhin aktiv sein</i> .....	125
<i>Bedürfnis nach Sicherheit und Respekt</i> .....	126
<i>Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Liebe</i> .....	128
Das Fähigkeitengedächtnis .....	130
Das rhythmische Gedächtnis .....	134
<b>5. Kapitel Das Erleben der Demenz</b> .....	136
Einführung .....	136
Angst vor Demenz .....	137
Leichte kognitive Störung .....	138
Das bedrohte Ich .....	141
Das verirrte Ich .....	146
Das versunkene Ich .....	156
<b>6. Kapitel Kommunikation</b> .....	160
Einführung .....	160
Normale Kommunikation .....	161
Kommunikationsverlauf bei Demenz .....	164
Kommunikation in der Phase des bedrohten Ichs .....	166
Kommunikation in der Phase des verirrten Ichs .....	169
Kommunikation in der Phase des versunkenen Ichs .....	172

Einige Ratschläge zur Kommunikation .....	174
<i>Machen Sie es so einfach wie möglich</i> .....	174
<i>Sprechen Sie zum Demenzkranken wie zu einem Erwachsenen</i> ..	175
<i>Lassen Sie es nicht zu einem Gesichtsverlust kommen</i> .....	177
<i>Sprechen Sie über die Gegenwart oder über die Vergangenheit</i> ..	178
<i>Nehmen Sie Rücksicht auf das langsamere Tempo</i> .....	179
<i>Schenken Sie Anerkennung</i> .....	179
<i>Suchen Sie nach dem Lieblingsthema</i> .....	182
<i>Fordern Sie keine Begründungen</i> .....	186
<i>Diskutieren Sie nicht</i> .....	188
<i>Wenn man doch einmal korrigieren muss</i> .....	192
<i>Schneiden Sie ein anderes Thema an, wenn es Ihnen zu viel wird</i> .....	194
<i>Stellen Sie nicht nur Fragen</i> .....	195
<i>Machen Sie sich die verborgenen Kräfte der Musik zunutze</i> .....	198
<i>Suchen Sie die Gefühle hinter den Worten</i> .....	201
<i>Kommunikation ist auch ohne Worte möglich</i> .....	204
<i>Alle Ratschläge zusammengefasst</i> .....	208
<b>7. Kapitel Umgang mit Problemverhalten</b> .....	212
Einführung .....	212
Ein Rat vorweg .....	213
<i>Schritt 1: Stellen Sie fest, ob das Verhalten tatsächlich ein Problem bedeutet</i> .....	213
<i>Schritt 2: Beschreiben Sie das Problemverhalten so klar und bündig wie möglich</i> .....	216
<i>Schritt 3: Versuchen Sie, die Ursache eines Verhaltens zu ergründen</i> .....	216
<i>Schritt 4: Fragen Sie sich selbst: Wie würde ich mich an seiner Stelle fühlen?</i> .....	224
<i>Schritt 5: Versuchen Sie, eine oder mehrere Lösungen zu finden</i> .....	227
<i>Schritt 6: Wählen Sie eine Lösung</i> .....	228
<i>Schritt 7: Bereiten Sie die Ausführung der Lösung vor</i> .....	230

<i>Schritt 8: Setzen Sie die Lösung in die Praxis um</i> .....	230
<i>Schritt 9: Rückblick</i> .....	231
Zwei spezielle Verhaltensprobleme .....	233
<i>Katastrophische Reaktionen</i> .....	233
<i>Halluzinationen</i> .....	237

## **8. Kapitel Allgemeine Tipps für den Umgang mit Demenzkranken** .....

241

Einführung .....	241
Seien Sie realistisch in dem, was Sie von Ihrem demenzkranken Angehörigen erwarten .....	242
Gedächtnisstützen .....	246
Anpassen an das Tempo .....	247
Liebe ist die Antwort .....	248
Bedenken Sie: Genießen bleibt möglich .....	249
Sorgen Sie für Routine und Regelmäßigkeit .....	251
Nehmen Sie heftige Gefühlsäußerungen nicht persönlich .....	254
Die Stimmung steuern .....	255
Versuchen Sie es mit Humor .....	257
Nutzen Sie die Technik der Verkäufer: Schaffen Sie eine Ja-Stimmung .....	257
Versuchen Sie es später noch einmal .....	259
Vertiefen Sie sich in die Vergangenheit des Demenzkranken .....	260
Bieten Sie dem Demenzkranken Möglichkeiten, sich nützlich zu machen .....	265
Berücksichtigen Sie die stark verminderte Sehkraft .....	268

## **9. Kapitel Die anderen Opfer der Demenz: Pflegende Angehörige** .....

273

Einführung .....	273
Gefühle der Betreuer .....	275
<i>Unglaube und Verleugnung</i> .....	275
<i>Wut</i> .....	278
<i>Verzweiflung</i> .....	280

<i>Sich im Stich gelassen fühlen</i> .....	281
<i>Kummer</i> .....	283
<i>Schuldgefühle</i> .....	285
<i>Glück</i> .....	287
<i>Rührung und Liebe</i> .....	289
Aufnahme in ein Pflegeheim .....	291
<b>10. Kapitel Wie Sie selbst bei Kräften bleiben</b> .....	297
Einführung .....	297
Informieren Sie sich so genau wie möglich über Demenz und deren Folgen .....	297
Verzeihen Sie sich Ihre Fehler und Unzulänglichkeiten .....	301
Erwarten Sie kein Verständnis von anderen .....	304
Hüten Sie sich davor, in eine Isolation zu geraten .....	306
Bemühen Sie sich um eine positive Lebenseinstellung .....	306
Machen Sie sich entbehrlich .....	309
Leben Sie so weit wie möglich im Heute .....	310
Konzentrieren Sie sich auf jene Probleme, an denen Sie etwas ändern können .....	313
Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auch auf die schönen Seiten des Pflegens zu richten .....	314
Nehmen Sie sich jeden Tag ein wenig Zeit, etwas Schönes für sich zu tun .....	316
Streben Sie nicht nach Perfektion .....	318
Berufen Sie eine Familienkonferenz ein .....	320
Klopfen Sie sich selbst regelmäßig auf die Schulter .....	321
Achten Sie auf Signale von Stress und nehmen Sie sie ernst .....	322
Versprechen Sie nie, bis zum Tod für Ihren Angehörigen zu sorgen .....	324
Respektieren Sie Unterschiede in der Art der Verarbeitung .....	326
Bedenken Sie, dass Betreuung auch zu Ihrem Glück beitragen kann .....	330
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	333