

Es beginnt mitten im Leben: *Alzheimer*

Es beginnt langsam, fast unmerklich.

Das Leben verläuft erfolgreich, mit einem schönen Hobby und einem großen Freundeskreis. Es gibt viele Pläne für die bevorstehende Zeit als aktiver Pensionär. Doch immer öfter funktionieren die Dinge des täglichen Lebens nicht mehr. Rechnungen werden vergessen zu bezahlen, Dinge an ungewohnte Orte verlegt, auf der Arbeit kommt es zunehmend zu Fehlern bei Routineaufgaben. Immer häufiger fallen Namen von Bekannten nicht ein oder Bezeichnungen für alltägliche Werkzeuge. Auch mit den Enkelkindern wird es zunehmend schwieriger, für die bekannten Gesellschaftsspiele ist keine Geduld mehr vorhanden, die Freude am Miteinander geht verloren. Für alle diese Dinge gibt es eine Entschuldigung.

Doch was, wenn die Entwicklung schlimmer wird? Der Weg zur Arbeit nicht mehr gefunden wird, Freunde den Kontakt abbrechen, weil sie die seltsamen Veränderungen nicht verstehen oder Streitereien in der Familie eskalieren? Die Ursache könnte eine beginnende Alzheimer-Erkrankung sein.

Deshalb – bei auffälligen Veränderungen des Gedächtnisses, in der Orientierung oder im Verhalten: Warten Sie nicht zu lange – Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann helfen!



www.altern-in-wuerde.de

Es sind nicht die Jahre, die das Leben ausgefüllt machen, sondern ***das Leben*** ***in den Jahren.***

Wenn Sie hin und wieder etwas verlegen und nicht wieder finden oder etwas vergessen, muss das noch längst nicht bedeuten, an Alzheimer erkrankt zu sein.

Typisch für Alzheimer ist, dass neue Informationen (Kurzzeitgedächtnis) nur noch schwer aufgenommen und behalten werden können (z.B. was genau heute zum Frühstück gegessen wurde). Weit zurück liegende Erinnerungen sind dagegen kaum betroffen (Langzeitgedächtnis).

Es gibt weitere Warnsignale, die ernst genommen werden sollten. Deshalb ist es wichtig, auf solche Anzeichen bei sich selbst, Angehörigen oder Freunden sensibel zu achten. Denn meist werden irgendwelche Gründe vorgeschoben, warum die Dinge nicht mehr so funktionieren wie früher. An eine Erkrankung wird viel zu spät gedacht.

Früh erkannt, ist wirksame Hilfe möglich

Ihr Arzt kann gegen Alzheimer etwas tun. Mit modernen Medikamenten können die Symptome deutlich gebessert und der Verlauf der Erkrankung positiv beeinflusst werden. Entscheidend ist, mit der Behandlung so früh wie möglich zu beginnen. Abwarten raubt wertvolle Lebenszeit. Schildern Sie deshalb die Beobachtungen einem Arzt. Er kann den Verdacht auf Alzheimer-Demenz mit einfachen Tests entweder bestätigen oder widerlegen.



Folgenden Warnzeichen sind Gründe für ein *Arztgespräch*:

1. Erinnerungsprobleme

- Fehlende Erinnerungen an kurz zurückliegende Ereignisse
- Bekannte Telefonnummern werden vergessen. Man vergisst, die Herdplatte auszuschalten.
- Immer häufiger werden Dingen gesucht, die verlegt wurden
- Personen werden nicht wiedererkannt

2. Probleme bei Routineaufgaben

- Das Binden von Krawatte oder Schnürsenkel
- Das Zubereiten einer Mahlzeit, Wäsche waschen oder das Ankleiden
- Fehler im Beruf

3. Es hapert mit der Sprache

- Alltägliche Gegenstände können nicht mehr richtig benannt werden, es erfolgen Umschreibungen
- Gesprächen kann nur noch mit Anstrengung gefolgt werden – der rote Faden geht verloren, Themen werden häufig gewechselt.

4. Orientierungsprobleme in bezug auf Zeit und Ort

- Fragen nach dem aktuellen Datum, dem Tag, dem Jahr oder der Uhrzeit können nicht korrekt beantwortet werden
- Schlaflosigkeit in der Nacht, Müdigkeit am Tage
- Der Weg zum bekannten Supermarkt wird nicht gefunden
- Dinge werden an ungewöhnliche Orte gelegt, z.B. der Schlüssel in den Kühlschrank

5. Probleme mit dem abstrakten Denken und der Beurteilung von Situationen

- Das Verständnis für den Wert von Geld geht verloren
- Gefahren im Straßenverkehr werden nicht erkannt oder falsch eingeschätzt

6. Mit der Stimmung geht es auf und ab

- Schnelle Stimmungsschwankungen von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt
- Zunehmende Antriebslosigkeit, Rückzug vom Freundeskreis
- Häufige depressive Verstimmungen

7. Verhalten und Persönlichkeit verändern sich

- Nervöse Unruhe, Umherlaufen auch in der Nacht
- Ein einst liebevoller Menschen verändert sich zunehmend zu einem feindseligen Nörgler. Er ist reizbar und streitsüchtig. Vergrault die Familienmitglieder und den Freundeskreis
- Unerwartet aggressive Reaktionen bis hin zu schreien, beißen, kratzen und schlagen
- Unbegründete Beschuldigungen, bestohlen, betrogen oder hintergangen zu werden
- Das Gefühl, bedroht zu werden, z.B. weil das Fernsehbild als real empfunden wird
- Bekannte Personen werden als Bedrohung empfunden
- Angst durch das Riechen von nicht vorhandenen Gasen, das Hören von nicht vorhandenen Stimmen oder das Sehen von nicht vorhandenen Personen oder Dingen

Was tun, wenn der Betroffene nicht zum **Arzt** will?

Wenn Sie ein Familienmitglied oder einen Freund bitten, wegen der Gedächtnisprobleme und Veränderungen einen Arzt aufzusuchen, kommt es häufig vor, dass er dies vehement ablehnt. Das sei nicht notwendig, ihm gehe es bestens, alles seien nur übliche „Alterserscheinungen“. Diese Uneinsichtigkeit ist eine normale Reaktion. Auch der Betroffene bemerkt, dass sich etwas mit ihm verändert und das macht ihm Angst.

Doch auch wenn Ihre Überzeugungsbemühungen ohne Erfolg sind, stellen Sie den Arztkontakt her. Am besten, Sie suchen als Familienmitglied zunächst selbst das Gespräch mit dem Arzt. Erster Ansprechpartner sollte der Hausarzt sein, der den Patienten vielleicht schon seit vielen Jahren gut kennt.

Schildern Sie dem Arzt Ihre Beobachtungen und Ihren Verdacht. Bitten Sie ihn, dass er beim nächsten Routinebesuch des Betroffenen verstärkt auf solche Symptome achtet. Der Arzt hat die Möglichkeit, dabei auch schon einfache Tests einzubauen, die ihm zusätzlichen Aufschluss über den Zustand geben können.

Dann versuchen Sie den Betroffenen zu einem Routine-Arztbesuch zu bewegen. Alternativ ist auch ein Hausbesuch des Arztes denkbar, der nötigenfalls unter einem Vorwand erfolgen kann. Auch hier kann der Arzt sich einen ersten Eindruck verschaffen.

Bereiten Sie sich auf den **Arztbesuch** vor:

Dem Arzt wird es leichter fallen, sich ein Bild von der Situation zu machen, wenn Sie ihm Ihre Beobachtungen so exakt wie möglich schildern. Auf das Arztgespräch sollten Sie sich deshalb vorbereiten. Die nachfolgende Liste kann dabei hilfreich sein. Machen Sie sich deshalb Notizen zu diesen Fragen:

Welche Probleme fallen zurzeit am deutlichsten auf?

	stark	gelegentlich	kaum
Gedächtnis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sprache	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probleme bei Alltagsaktivitäten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orientierungslosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stimmungsschwankungen und Depression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antriebslosigkeit und Desinteresse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persönlichkeitsveränderungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Misstrauen und Streitsucht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aggressive Verhaltensweisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	schleichend	plötzlich
Wie haben die Beschwerden begonnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welche Beschwerden traten zuerst auf?
