

## Alzheimer

Als Kneippmitglied ist es mir ein Anliegen, zum allgemeinen Verständnis dieser Krankheit etwas beitragen zu können.

Ich möchte euch einen Einblick in den Alltag mit einem Betroffenen vermitteln.

Mein Mann, nennen wir ihn Adam, ist seit 5 Jahren Betroffener mit Alzheimer. Immer wieder bemerke ich, dass das Umfeld über diese Krankheit sehr wenig informiert ist und im Verhalten an Grenzen stösst.



Schweizweit haben wir zurzeit 144'000 Betroffene. Die Alzheimer-Vereinigung spricht aber von einer enormen Dunkelziffer, die nicht eruierbar ist, da sehr viele Patienten gar nicht abgeklärt und von den Angehörigen betreut und allenfalls auch gepflegt werden. Es kommt eine riesige Herausforderung auf uns zu, denn im Jahr 2030 wird sich die Zahl bereits verdoppelt haben wenn keine wirksamen Medikamente bis dann zur Verfügung stehen. Leider ist es auch so, dass immer jüngere Menschen, also 50 plus, davon betroffen sind.

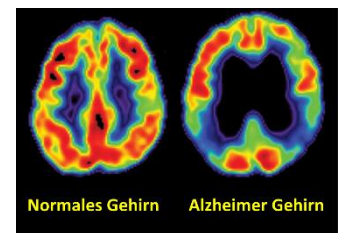
Bis heute gibt es nur verzögernde Medikamente, nicht heilende!!!! !

Schwierig ist auch noch die Tatsache, dass es so viele Demenzen wie Betroffene gibt!!!! Kein Krankheitsfall ist gleich. Damit ihr das besser verstehen könnt möchte ich euch das ganz kurz und allerdings sehr laienhaft erklären. Es hat keinen Sinn euch über Enzyme, Säuren und Hormone den Kopf voll zu schwatzen. Wichtig ist nur, dass man das Prinzip kennt. Wer mehr darüber wissen will, kann es selber jederzeit googeln. Grundsätzlich unterscheidet man das Prozedurale Hirn und die Agnosie. Diese 2 Begriffe muss man sich merken.

Das prozedurale Gedächtnis beinhaltet alle Fähigkeiten oder Handlungsabläufe die automatisiert sind wie z. B. gehen, schwimmen, essen, velofahren etc. einmal gelernt und abgespeichert passieren sie einfach. Wir geben uns ja nicht jedes Mal einen Befehl zu gehen. Es läuft einfach.

Die Agnosie ist die Unfähigkeit, bei intakter Sehfähigkeit, Dinge nicht mehr zu erkennen oder benennen zu können. Wenn ich am Morgen Adam sage, der Rasierer liegt ja direkt vor dir, nimm ihn, so ist er unfähig, ihn zu erkennen und vernetzen zu können was man überhaupt damit macht. Gebe ich ihm aber den Rasierer in die Hand und führe seine Hand damit an seine Backe, dann kommt das prozedurale Gedächtnis zu Hilfe weil die Handlung ritualisiert ist, und Adam rasiert sich wunderbar fertig. Diese Strategie ist ein wichtiger Bestandteil im Umgang mit Betroffenen.

Löcher sog. Plaque - überschneidend mit den jeweils betroffenen Gebieten. Nervenzelle oder Impuls kann nur noch stotternd und holprig den Weg zur Synapse oder Andokstelle finden. Der Befehl zur Handlung kann nicht mehr, verlangsamt, oder nur noch unvollständig ausgeführt werden.



- (zB. 2 verschiedene Schuhe anziehen). Anziehen geht noch, aber die Unterscheidung kann nicht mehr nachvollzogen werden. Winterkleider im Hochsommer.
- Versorgt das schmutzige Geschirr im Kleiderkasten.
- Kann eine verschlossene Türe nicht mehr öffnen.
- Beahlt im Restaurant mit zu viel Trinkgeld, Fr. 25.-

Die verzögernden Medikamente legen dann wie eine Leitung oder Brücke über diese Löcher damit die Nervenzelle noch möglichst gut und ohne Hindernis darüber gleiten und an der Synapse andocken kann. Aber eines Tages werden diese Leitungen oder Brücken zu kurz sein, denn die Krankheit, d. h. die Löcher oder Plaque Ablagerungen unter diesen Brücken werden trotzdem unaufhörlich grösser. Die Krankheit schreitet stetig voran.

Überschneidungen der betroffenen Hirnregionen liegen somit auf der Hand weil bei jedem Menschen die Löcher oder Ablagerungen an einem andern Ort liegen.

Bei meinem Mann waren zuerst das totale Zahlenverständnis und jegliche Technik einfach weg, obwohl er zeitlebens ein Zahlenmensch war und beruflich eigentlich nur mit Technik zu tun hatte. Schreiben konnte er aber nach der Diagnose noch 2 Jahre fehlerfrei!

Die gezeigten Schreibproben vom Anfang und bis jetzt sind nicht mehr wieder zu erkennen.

Was Viele nicht wissen, ist die Tatsache, dass die wirkliche Alzheimer-Krankheit 100% erst nach einer Autopsie bestätigt werden kann. Eine heute gültige Abklärung geht in der Regel 3 Tage mit Tests, neurologischen Untersuchungen und der sog. Röhre. Fällt ein gewisser Prozentanteil der Resultate dann in dem vorgegebenen Raster, redet man von Alzheimer Demenz. Aber es gibt noch viele andere Demenzarten, z.B., Vaskulär, Parkinson, Mischformen etc.

Als Adam die Diagnose bekam, war er schon ziemlich fortgeschritten und durfte ab sofort nicht mehr Autofahren. Ich persönlich empfand die Diagnose als Erleichterung, denn endlich wurde mir bestätigt, was ich schon lange vermutet hatte. Niemand sah Adam etwas an, wie z.B. bei einer sichtbaren Verletzung, und am Anfang bemerkte auch niemand die latenten Veränderungen. Er beherrschte den Smalltalk noch perfekt, war unauffällig und die Defizite wie Autofahren, bezahlen, zeitweise Desorientiertheit etc. konnte ich sehr gut kompensieren. Wir lebten noch weitgehend „normal“ weiter. Ich entschied mich deshalb, mich nur bei allerengsten Freunden zu outen. So konnte ich Adam vor dem Vorurteil dieser traurigen Krankheit noch einige Zeit bewahren.

Als die Krankheit weitere Schübe machte und offensichtlich wurde, war ich dann auch bereit, mich der Öffentlichkeit kundzutun. So stimmte es für uns 100%.

Bei Adam kam die Krankheit unheimlich schleichend daher. Wenn wieder ein Vorfall passierte gab man dem Alter die Schuld. Auch ich, die ich doch vom Beruf her sensibilisiert war, schaute immer wieder weg, bis ich mich zur Abklärung entschloss. Immer mehr musste ich das Hirn für meinen Mann ersetzen. Ich musste ihn bevormunden indem ich alle administrativen Arbeiten selber erledigen musste. Alltägliche einfache Arbeiten wie saugen, abwaschen, Morgentoilette, WC, musste ich mitübernehmen.

Praktisch jede Woche müssen wir täglich Beide irgendeine Tätigkeit loslassen.

So konnte er eines Tages die Hemdenknöpfe nicht mehr selber zumachen, die Uhr nicht mehr anziehen und korrekt ablesen, war unfähig für uns 2 aufzutischen, verlor das Zeitgefühl, handelte total ungewöhnlich, suchte den ganzen Tag irgendwelche Gegenstände und verschleppte sie auch an die unmöglichsten Orte etc. So kam es vor, dass die unauffindbaren Badehosen irgendwann in der Gfrüri zum Vorschein kamen.

Wortfindungsstörungen und die damit verbundenen Aggressionen, weil ich ihn oftmals nicht verstehen konnte, waren, -und sind immer noch schwer zu ertragen. Wenn er etwas sagen möchte und sich dann verständlicherweise masslos aufregt, weil man ihn nicht versteht reagiere ich oft so, dass ich sage: Ich verstehe dich, ich würde das auch nicht aushalten! So fühlt er sich nicht blossgestellt. Ich bringe ihm Verständnis entgegen. Sehr oft muss ich mir selber sagen, dass das die Krankheit ist, die mit ihm tut, nie und nimmer sind das Reaktionen meines Mannes. In letzter Zeit erkennt er mich nicht mehr zuverlässig. Beim Essen schaut er mich permanent an und fragt mich schliesslich, ob wir uns nicht irgendwoher kennen? Ob wir mal zusammen gearbeitet hätten, ich käme ihm sehr bekannt vor!

Oder er hält mich für eine Betreuerin, die doch bitte endlich seiner Frau anrufen soll, die sei schon so lange fort! In diesem Fall nützt es nichts, wenn ich ihm erkläre ich sei ja seine Frau! Er ist felsenfest davon überzeugt, dass er Recht hat. Ich nehme dann das Telefon, spreche hinein oder sage, dass seine Frau grade besetzt sei und ich es später nochmal versuche. Oft kann ich so einen Aggressionsanfall coupieren. Im Umgang mit Alzheimerpatienten ist ein humorvoller und fantasievoller Umgang von enormer Hilfe.

Ich kann seit einigen Monaten Adam nicht mehr allein lassen. Er findet in seiner selbstkonstruierten Wohnung kein Zimmer mehr. Umso hilfreicher ist für mich mein gutes Umfeld. Ich bin noch in der Lage, ihn überall hin mitnehmen zu können weil er sich absolut still und ruhig verhält. Die Hemmschwelle auswärts ist immer noch erhalten. So ist es mir möglich, am gesellschaftlichen Leben noch teilnehmen zu können. Dafür braucht es aber ein informiertes und verständnisvolles Umfeld. Es braucht Mitmenschen, die auch einmal von sich aus Hilfe zu einer Hütestunde anbieten.

#### Ich möchte euch ermuntern:

- Falls ihr jemand Betroffener kennt und Zeit habt, einmal einzuspringen. Wagt es!!!! Als Nichtbetroffene kann man kaum nachvollziehen, was solche Gesten im Alltag für eine grosse Bedeutung haben.
- Sehr schmerzlich sind abrupte Dankesbriefe für die „schöne, gemeinsame Zeit“, aber dass sich nun die Wege trennen. Auch das habe ich nach vielen Jahren der Bekanntschaft erlebt.
- Wechselt nicht die Strassenseite wenn euch Betroffene begegnen. Es ist sicher nicht böse gemeint, aber es verletzt sehr. Stellt euch der Herausforderung und begegnet ihm so normal wie möglich.
- Redet bei Begegnungen nicht nur mit dem gesunden Partner und ignoriert den Kranken. Das kann verständlicherweise urplötzlich Aggressionen auslösen.
- Redet in kurzen Sätzen, gebt bestimmte und kurze Befehle, z. B. jetzt ziehst du die Schuhe an.
- Informiert erst kurz zuvor wenn ihr etwas vorhabt. Er vergisst es nach Sekunden wieder.
- Ganz wichtig ist, dass man eine Tagesstruktur verfolgt.
- 7 h aufstehen, Morgentoilette, Morgenessen, 12h Mittagessen und powernapp d. h. nicht mehr als ½ Stunde, Aktivität, Nachtessen, Bettzeit.
- So verliert der Betroffene den Tages/Nachtrhythmus weniger. Wenn man ihn stundenlang schlafen lässt, wird er nachts aktiv sein!
- Bestmögliche Integration überall. Das gibt neue Impulse und Anreize.
- Seid tolerant, wenn euch das andere Geschlecht auf dem Frauen WC begegnet. Fragt die Begleitperson nicht schnippisch ob sie Analphabetin sei!
- Bietet unterwegs auch mal Hilfe an wenn ihr seht, dass es nötig wäre. Letzthin war ich enorm dankbar, dass mir Jemand an der Migros Kasse einpacken half weil Adam dauernd davonlaufen wollte.
- Ich staune immer wieder wie gern, spontan und natürlich Kinder mit solchen Situationen umgehen. Sie machen einfach.....

Zum Schluss möchte ich euch noch mit auf den Weg geben, dass ich wegen dieser Krankheit sehr viele neue und wertvolle Begegnungen mit Mitmenschen hatte, die ich sonst nie kennen gelernt hätte. **Es ist nichts nur negativ!!!!**

Schon vergessen,  
was Sie gelesen  
haben?

DEMENZ kann jeden treffen.

Café TrotzDem

Treffpunkt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen  
Im Hotel Dom, Webergasse 22, 9000 St.Gallen

Es besteht die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und in Kontakt zu kommen.

Weitere Infos: Alzheimer St.Gallen-Appenzell AR/AI

Geschäftsstelle, 071 223 10 46

[geschaeftsstelle-sg-app@alz.ch](mailto:geschaeftsstelle-sg-app@alz.ch), [www.alzsga.ch](http://www.alzsga.ch)

[www.kneipp.ch/kneippverein-st.gallen](http://www.kneipp.ch/kneippverein-st.gallen)