



HEALTHY 05

Kognitive Beeinträchtigungen und Demenz

Lernen und verstehen Sie die relevanten Aspekte zum Thema kognitive Beeinträchtigung, vor allem zur Demenz.

[Kurs starten >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





HEALTHY

MODUL 5

Kognitive Beeinträchtigungen und Demenz

In diesem Modul lernen Sie etwas über kognitive Beeinträchtigungen und Demenz. Hierzu gehören Techniken und Strategien zur Bewältigung dieser Zustände und zur Verringerung des Risikos, an Demenz zu erkranken.

Was Sie in diesem Modul lernen werden

- 1 Sie lernen etwas über die Funktionen des Gehirns.
- 2 Sie werden das Konzept der leichten kognitiven Beeinträchtigungen (MCI) verstehen.
- 3 Sie werden das Krankheitsbild der Demenz verstehen, von der Diagnose bis zur Intervention.
- 4 Sie erfahren, welche Risikofaktoren mit Demenz verbunden sind.
- 5 Tipps und gute Praxisbeispiele.



Kapitel innerhalb dieses Moduls

1

Das Gehirn

2

Leichte kognitive Beeinträchtigungen

3

Demenz: Was ist das?

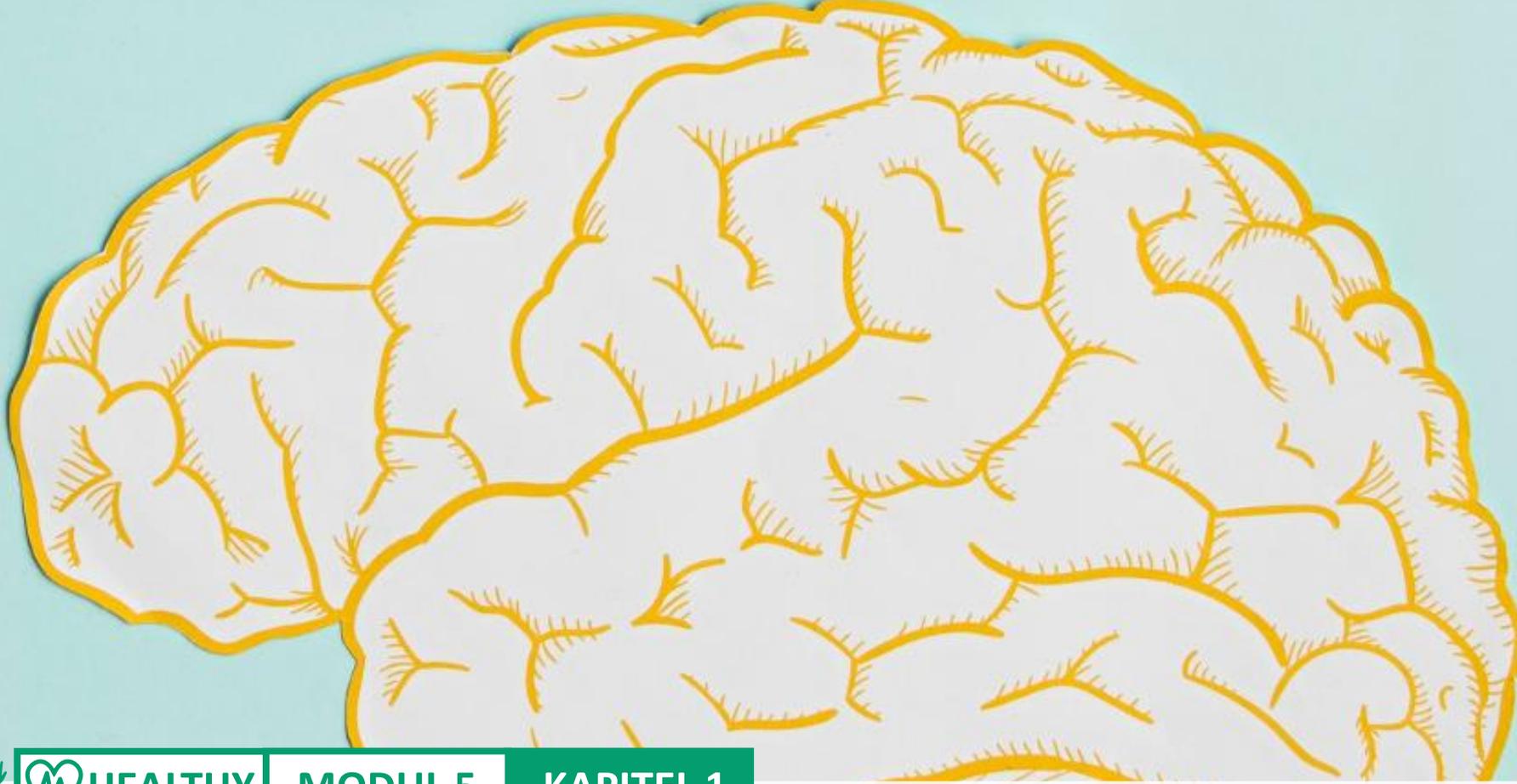
4

Demenz: Von der Diagnose bis zur Therapie

5

Risikofaktoren im Zusammenhang mit Demenz

6Demenz: Wichtige Tipps und bewährte
Praxislösungen



HEALTHY

MODUL 5

KAPITEL 1

Das Gehirn

In diesem Kapitel erfahren Sie etwas über die Anatomie des Gehirns und einige seiner grundlegenden Funktionen.

Was Sie lernen werden

- 1 Anatomie des Gehirns und die wichtigsten Bereiche.
- 2 Funktionen des Gehirns.



Das Gehirn

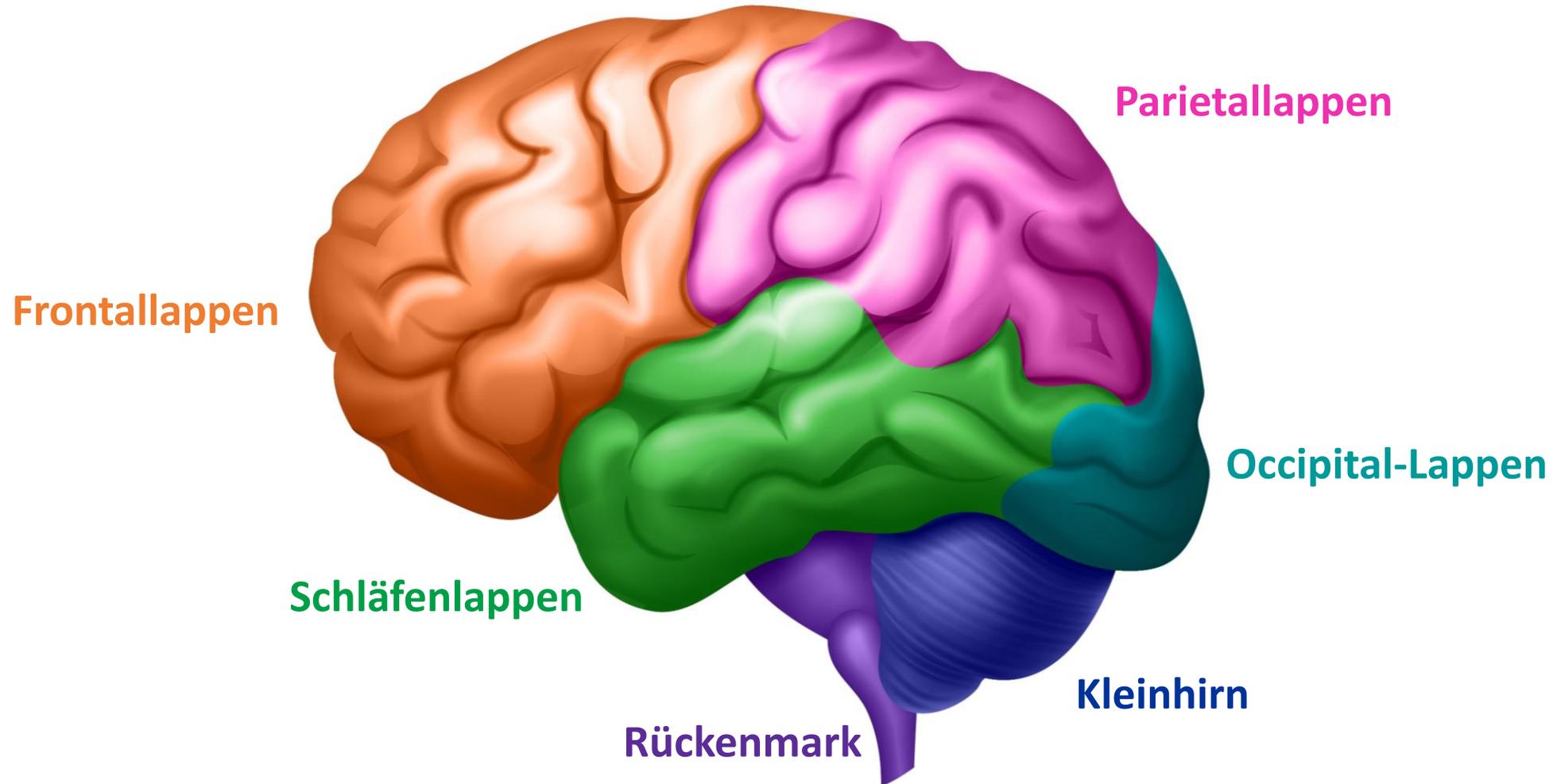
Dieses Organ ist ein wesentlicher Bestandteil des zentralen Nervensystems und für die Steuerung und Regulierung der meisten Funktionen von Körper und Geist verantwortlich.

Das Gehirn funktioniert als ein ausgeklügeltes Netzwerk von Schaltkreisen, die miteinander kommunizieren und über spezielle Lernfähigkeiten verfügen.

Im Inneren des Schädels schwimmt das Gehirn in einer durchsichtigen Flüssigkeit, der so genannten Hirnflüssigkeit, die sowohl physikalische als auch immunologische Schutzfunktionen hat.



Wichtigste Gehirnbereiche



Hirnlappen

Frontallappen (links und rechts)

regulieren Stimmung, Verhalten, Urteilsvermögen und Selbstkontrolle.

Die Schläfenlappen (links und rechts)

sind an der Organisation von Sinneseindrücken beteiligt (z. B. was gehört oder gesehen wird).



Parietallappen (links und rechts)

sind für die Integration sensorischer Informationen zuständig, z. B. Hören, visuelle Wahrnehmung, Berührung, Temperatur, Druck und Schmerz.

Occipital-Lappen (links und rechts)

sind für die visuelle Wahrnehmung zuständig, einschließlich Farbe, Form und Bewegung.

Die Funktionen des Gehirns

Das Gehirn ist nicht nur in der Lage, alle von den Sinnesorganen aufgenommenen Reize - Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen - zu empfangen, sondern es integriert und interpretiert diese auch.

Es ist das Gehirn, das unsere bewussten Handlungen wie Gehen, Sprechen, Springen und Kauen steuert. Es steuert auch Handlungen, derer wir uns nicht bewusst sind, wie die Atmung, die Funktion des Herzens oder die Regulierung der Körpertemperatur.



Die Funktionen des Gehirns



Geistige Funktionen

Sie ermöglichen den Erwerb von Wissen. Zum Beispiel: Gedächtnis, räumliche und zeitliche Orientierung, Lernen, Rechnen, Sprache, Gefühle, logisches Denken.



Ausführende Funktionen

Die Fähigkeit zur Planung und Impulskontrolle.



Motorische Anleitung

Die Informationen werden vom Gehirn an die Muskeln des Körpers weitergeleitet, so dass eine angemessene Reaktion auf den empfangenen und integrierten Reiz erzeugt wird.

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben Informationen über die wichtigsten Gehirnbereiche erhalten.

2

Sie haben mehr über die verschiedenen Gehirnfunktionen erfahren.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

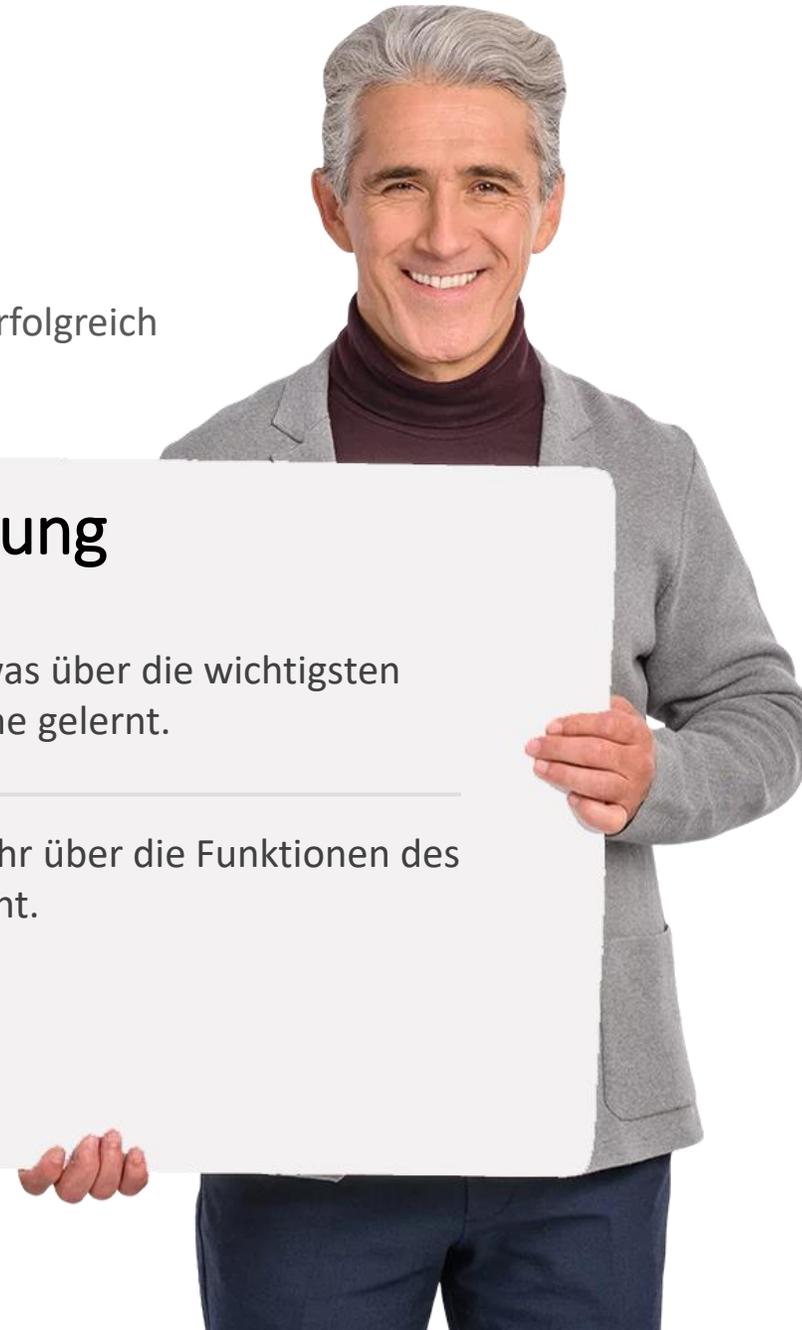
Zusammenfassung

1

Sie haben etwas über die wichtigsten Gehirnbereiche gelernt.

2

Sie haben mehr über die Funktionen des Gehirns gelernt.



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)

[Weiter](#)





Hands-on
SHAPE



HEALTHY | MODUL 5 | KAPITEL 2

Leichte kognitive Beeinträchtigungen (MCI)

In diesem Kapitel lernen Sie das Konzept der leichten kognitiven Beeinträchtigung kennen, eine der häufigsten Arten von kognitiven Beeinträchtigungen. Sie erfahren, wie sie sich auf das tägliche Leben auswirkt.

Was Sie lernen werden

- 1 Was ist eine leichte kognitive Beeinträchtigung (MCI)?
- 2 Von der Diagnose bis zur Behandlung der leichten kognitiven Beeinträchtigung (MCI).



Leichte kognitive Beeinträchtigung (MCI)

Leichte kognitive Beeinträchtigung (Mild Cognitive Impairment, MCI) ist ein medizinischer Zustand, der im Allgemeinen als Verlust kognitiver Fähigkeiten (Denkfunktionen des Gehirns) in einem größeren Ausmaß definiert wird, als für das Alter einer Person zu erwarten ist.

Dieser Verlust beeinträchtigt das tägliche Leben nicht wesentlich und ist nicht schwerwiegend genug, um eine Demenzdiagnose zu rechtfertigen.

Menschen mit MCI haben jedoch mehr Gedächtnis- oder Denkprobleme als für ihr Alter zu erwarten wäre und zeigen einen gewissen Rückgang ihrer kognitiven Fähigkeiten.

Obwohl Menschen mit MCI zunehmende Schwierigkeiten bei der Verrichtung alltäglicher Aktivitäten haben können, sind sie im Allgemeinen in der Lage, unabhängig zu leben.



Treffen Sie Tom

Tom ist ein 70-jähriger Mann mit leichten kognitiven und körperlichen Beeinträchtigungen, insbesondere bei motorischen Aufgaben wie der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts und langem Stehen. Er lebt mit seiner Frau in einem Wohnblock in der Nähe eines Pflegeheims und wird von dessen häuslichen Pflegediensten (Essenslieferung) unterstützt. Außerdem hat er einen 17-jährigen Enkel, der ihm manchmal hilft.

Tom hat früher für ein IT-Unternehmen gearbeitet und ist es daher gewohnt, mit seiner Familie durch Online-Anrufe und Nachrichten in Familiengruppen in Kontakt zu bleiben. Wie sein Großvater möchte auch Toms Enkel in einem IT-Unternehmen arbeiten. Da er die Mobilitätseinschränkungen seines Großvaters bemerkt und miterlebt hat, will er in einem Unternehmen arbeiten, das sich auf intelligente, digitale und moderne Haushaltslösungen konzentriert. Eine seiner Sorgen ist, dass Tom tagsüber oder sogar nachts stürzt und er dann keine Unterstützung hat.



Gesundheit und Umgebung



Was ist wichtig für Tom?

- Sein Computer ist ihm sehr wichtig: Er bezahlt seine Rechnungen online, ruft regelmäßig seine E-Mails ab und kauft generell lieber online ein.
- Er geht jede Woche in die Kirche und hat eine Briefmarkensammlung.
- Er reist gerne an Orte, die angenehm und sicher sind. Das würde ihm helfen, mehr mit anderen in Kontakt zu kommen und nicht nur an seine Bedingungen zu denken.
- Er möchte sich körperlich aktiver fühlen und das Risiko von Stürzen bei Tag und Nacht verringern.
- Er möchte sich in seinem Haus sicher fühlen, mit weniger Hindernissen.



Was sind alltägliche Hindernisse?

- Er und seine Frau sind es leid, den Haushalt zu putzen und die täglichen Aufgaben im Haus zu erledigen. Sie würden ihre Zeit gerne anders nutzen.
- Seine Beziehung zu den Pflegefachkräften ist ein wenig schwierig. Es fällt ihm schwer, Gesundheitsbegriffe und Definitionen zu verstehen.

Leichte kognitive Beeinträchtigung (MCI)

Die Art der Schwierigkeiten, die eine Person mit MCI hat, ist von Person zu Person unterschiedlich.

MCI kann Probleme mit dem Gedächtnis, der Sprache, der Aufmerksamkeit, der Verarbeitung von visuellen und räumlichen Informationen, komplexen Denkfunktionen oder Kombinationen genannter Probleme beinhalten.

Bei MCI sind diese Probleme weniger schwerwiegend als bei Menschen mit Demenz.



Arten von leichter kognitiver Beeinträchtigung (MCI)

Es gibt zwei Haupttypen von MCI: Amnesie und Nicht-Amnesie.

MCI mit Gedächtnisschwund



- Die häufigste Form von MCI.
- Nachlassendes Gedächtnis ist das auffälligste Symptom.
- Bei Menschen mit amnestischer MCI kann es im Laufe der Zeit zur Entwicklung der Alzheimer-Krankheit kommen.

MCI ohne Gedächtnisschwund



- Sie beeinträchtigt eine andere kognitive Fähigkeit, wie z. B. Sprache oder Aufmerksamkeit.
- Diese Art von MCI kann sich zu anderen Formen der Demenz entwickeln, wie Lewy-Body-Demenz, frontotemporale Demenz, vaskuläre Demenz oder der atypischen Alzheimer-Krankheit.

Diagnose einer leichten kognitiven Beeinträchtigung (MCI)



Medizinische Beurteilung

Dieser Prozess beginnt mit einem Gespräch zwischen dem/der Ärzt:in, der Person und wenn möglich einem/einer Freund:in oder Familienmitglied. Um ein detailliertes Verständnis der kognitiven Probleme der Person zu erlangen, werden die Krankengeschichte, die von der Person eingenommenen Medikamente und alle anderen relevanten Informationen untersucht.



Neurobildgebung

Mit der Computertomographie (CT) und der Magnetresonanztomographie (MRT) werden Veränderungen der Gehirnstruktur untersucht; mit der Positronen-Emissions-Tomographie (PET) werden Veränderungen des Glukosestoffwechsels oder des Gehalts an Proteinen und anderen Chemikalien im Gehirn untersucht.



Neuropsychologische Beurteilung

Die Neuropsychologie untersucht die Beziehung zwischen Gehirn, Kognition und Verhalten.

Sie zielt darauf ab, die veränderten und aufrechterhaltenen kognitiven Funktionen zu charakterisieren und ihren Schweregrad zu verstehen (neuropsychologisches Profil).



Ärztliche Untersuchung und Laboruntersuchung

Sie kann durchgeführt werden, um andere Ursachen für kognitive Beeinträchtigungen auszuschließen, wie z. B. Depressionen, Medikamentenprobleme oder Ernährungsmängel.

Behandlung von leichter kognitiver Beeinträchtigung (MCI)

Ziel der (pharmakologischen und nicht-pharmakologischen) Behandlung ist es, die Entwicklung zu verlangsamen und eine größere Autonomie und Unabhängigkeit zu ermöglichen.

Die Kombination beider Arten von Interventionen, d. h. medikamentöser und kognitiver Art, ist die ideale Methode, um ein besseres Ergebnis zu erzielen.





Einige Fakten

Es gibt erste Hinweise darauf, dass cholinesterasehemmende Medikamente, die zur Behandlung der Alzheimer-Krankheit eingesetzt werden, das Fortschreiten der leichten kognitiven Beeinträchtigung (MCI) zur Demenz verlangsamen können.

Andere Studien haben dies jedoch nicht bewiesen und es sind weitere Untersuchungen erforderlich.

Nicht-pharmakologische Maßnahmen

1**2****3**

Kognitives Training

Mehrere Studien haben gezeigt, dass die häufige Teilnahme an von Experten geleiteten, geirnstimulierenden Aktivitäten mit einem geringeren Risiko des kognitiven Verfalls verbunden ist.

Nicht-pharmakologische Maßnahmen

1

2

3



Regelmäßige körperliche Betätigung

Einige Studien deuten darauf hin, dass sich der kognitive Abbau bei Menschen mit MCI verringert, wenn sie sich regelmäßig körperlich betätigen (es kann auch nur ein Spaziergang sein!).

Nicht-pharmakologische Maßnahmen

1

2

3



Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist ebenfalls wichtig für die Gehirnfunktion.

Eine mediterrane Ernährung wird mit einem geringeren Risiko des Fortschreitens von MCI zu Demenz in Verbindung gebracht.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**HEALTHY** **MODUL 5** **KAPITEL 2** Leichte kognitive Beeinträchtigungen (MCI)

Helfen wir Tom!

Wie Sie wissen, hat Tom einige kognitive Beeinträchtigungen. Er sorgt sich aufgrund seines Gedächtnisverlusts.

Können Sie ihm helfen? Wählen Sie aus, welche Maßnahmen Tom Ihrer Meinung nach ergreifen sollte.

- die Einnahme seiner üblichen Medikamente einstellen
- Gedächtnisspiele machen
- Alkohol trinken
- Einnahme seiner üblichen Medikamente
- Regelmäßige körperliche Betätigung
- Zu einer medizinischen Beratung gehen

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben mehr über das Krankheitsbild der leichten kognitiven Beeinträchtigung (MCI) erfahren.

2

Sie haben mehr über die Diagnose der leichten kognitiven Beeinträchtigung (MCI) erfahren.

3

Sie haben mehr über die Behandlung von leichten kognitiven Beeinträchtigungen (MCI) erfahren.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

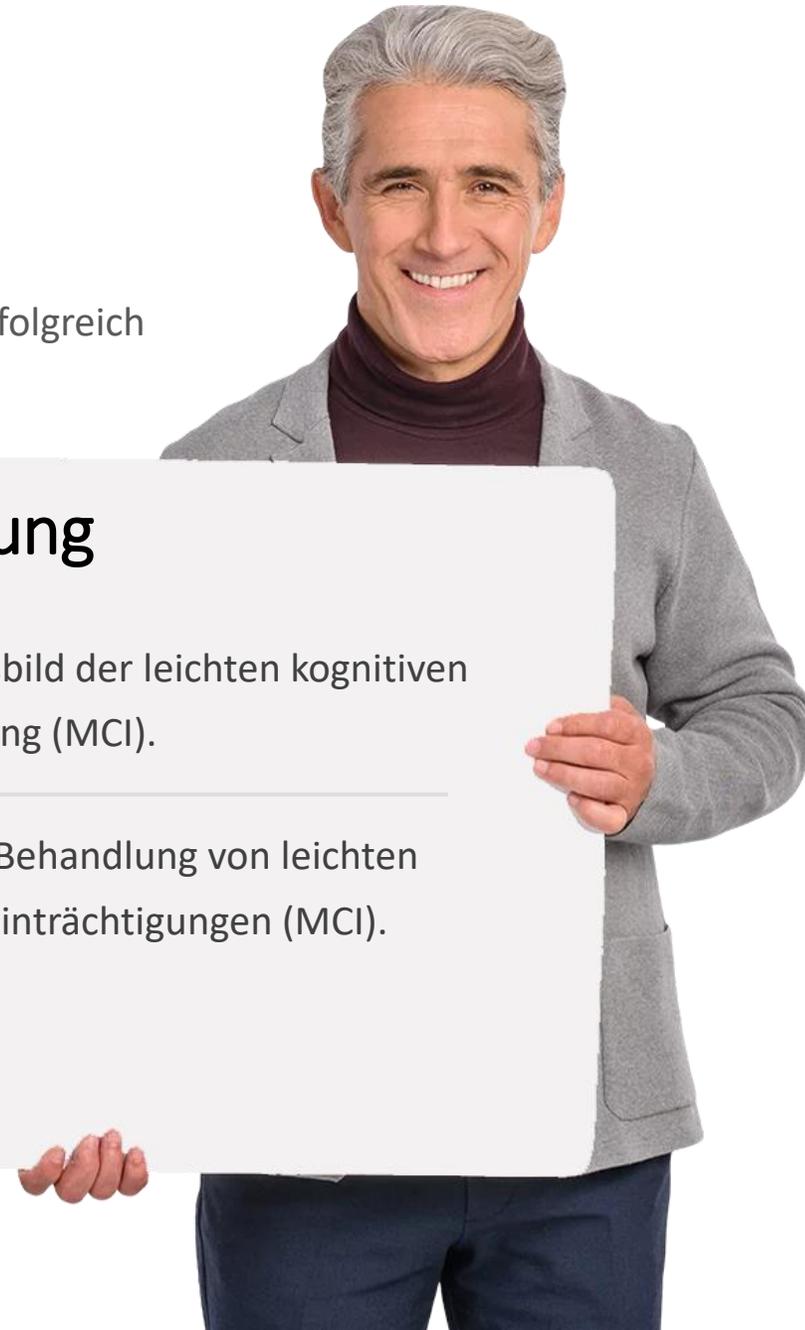
Zusammenfassung

1

Das Krankheitsbild der leichten kognitiven Beeinträchtigung (MCI).

2

Diagnose und Behandlung von leichten kognitiven Beeinträchtigungen (MCI).



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



HEALTHY

MODUL 5

KAPITEL 3

Demenz: von der Diagnose bis zur Behandlung

In diesem Kapitel lernen Sie die häufigsten Arten von Demenz und die wichtigsten Merkmale und Maßnahmen im Zusammenhang mit der Diagnose der jeweiligen Art der Demenz kennen.

Was Sie lernen werden

- 1 Was ist Demenz und welche Symptome treten bei den verschiedenen Arten von Demenz auf?
- 2 Die wichtigsten Merkmale, die mit der Diagnose der einzelnen Demenztypen verbunden sind.
- 3 Die wichtigsten Maßnahmen im Zusammenhang mit Demenz.
- 4 Normale Alterung versus pathologische Alterung.



Was ist Demenz?

Das Demenzsyndrom besteht aus einer Reihe von Symptomen, die mit einer kontinuierlichen und in der Regel fortschreitenden Abnahme höherer Nervenfunktionen einhergehen, darunter:

- Gedächtnisverlust
- Verminderte geistige Wachheit
- Verminderte exekutive Funktionen
- Schwierigkeiten beim Ausdruck
- Verständnisprobleme
- Probleme bei der Entscheidungsfindung
- ...



**What are the most
common types
of dementia?**





Verhaltensweisen, die normalerweise mit dem Altern verbunden werden

Normale Anzeichen

- Eine Erinnerung an ein Ereignis festhalten.
- Aufrechterhaltung der Fähigkeit, mündlichen oder schriftlichen Hinweisen zu folgen.
- Aufrechterhaltung der Fähigkeit, der Handlung einer Seifenoper oder eines Films zu folgen.
- Vergessen von Namen oder Wörtern, sich aber später daran erinnern.
- Aufrechterhaltung der Fähigkeit, sich zu waschen, anzuziehen und zu essen, trotz der Schwierigkeiten, die durch körperliche Einschränkungen entstehen.
- Gelegentliche Fehler machen, z. B. beim Ausstellen eines Schecks.
- Verwirrung über den Wochentag, aber später erinnern sie sich daran.
- Manchmal vergisst man, welches Wort man am besten benutzt.
- Ab und zu etwas zu verlieren, es aber durch logisches Denken wiederzufinden.

Warnsignale

- Vergessen eines Ereignisses oder eines Teils davon.
- Zunehmender Verlust der Fähigkeit, mündlichen oder schriftlichen Hinweisen zu folgen.
- Allmählicher Verlust der Fähigkeit, der Handlung einer Seifenoper oder eines Films zu folgen.
- Allmähliches Vergessen von bereits bekannten Informationen, z. B. von historischen oder politischen Daten.
- Allmählicher Verlust der Fähigkeit, sich selbst zu waschen, anzuziehen oder zu ernähren.
- Allmählicher Verlust der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- Nicht wissen, wo man sich befindet.
- Schwierigkeiten, ein Gespräch zu führen
- nicht in der Lage zu sein, einen Gedankengang beizubehalten oder sich an Wörter zu erinnern.
- Vergessen, wo ein Gegenstand aufbewahrt wurde und nicht in der Lage sein, den reaktiven mentalen Prozess zur Erinnerung durchzuführen.

Formen von Demenz

1**2****3**

Die Alzheimer-Krankheit

Die Alzheimer-Krankheit ist eine körperliche Krankheit, die das Gehirn betrifft. Sie ist nach Alois Alzheimer benannt, dem Arzt, der sie erstmals beschrieben hat.

Die Symptome sind zu Beginn in der Regel leicht, verschlimmern sich aber im Laufe der Zeit und beeinträchtigen die Lebensweise der Betroffenen. Wenn die Alzheimer-Krankheit fortschreitet, wirken sich die Gedächtnisprobleme in der Regel stärker auf das tägliche Leben der Betroffenen aus: Unter anderem können sie Gegenstände (wie Schlüssel und Brillen) im Haus verlieren, Termine oder wichtige Daten vergessen und sich an einem vertrauten Ort oder auf einer vertrauten Reise verirren.

Formen von Demenz

1

2

3



Gefäßbedingte Demenz

Die gefäßbedingte (vaskuläre) Demenz ist die zweithäufigste Form der Demenz (nach der Alzheimer-Krankheit). Jeder Mensch erlebt sie anders. Die Symptome variieren je nach Person, Ursache und den betroffenen Hirnregionen.

Die häufigsten Symptome der vaskulären Demenz im Frühstadium sind Probleme beim Planen oder Organisieren, beim Treffen von Entscheidungen oder beim Lösen von Problemen, Schwierigkeiten eine Reihe von Schritten zu befolgen (z. B. beim Kochen einer Mahlzeit). Hierzu gehören auch eine verlangsamte Denkgeschwindigkeit und Konzentrationsprobleme, einschließlich kurzer Phasen plötzlicher Verwirrung. Eine Person im Frühstadium kann auch Schwierigkeiten mit ihrem Gedächtnis und ihrer Sprache haben.

Formen von Demenz

1

2

3



Frontotemporale Demenz (FTD)

Die Frontotemporale Demenz (FTD) ist eine der selteneren Formen der Demenz. Sie wird manchmal auch Pick-Krankheit oder Frontallappendemenz genannt. Der Begriff "frontotemporal" bezieht sich auf die beiden Hirnlappen (Frontal- und Temporallappen), die bei dieser Art von Demenz geschädigt werden.

Die ersten auffälligen FTD-Symptome sind Veränderungen der Persönlichkeit und des Verhaltens und/oder Schwierigkeiten mit der Sprache. Diese unterscheiden sich deutlich von den Frühsymptomen häufigerer Demenzformen. Bei der Alzheimer-Krankheit zum Beispiel sind die ersten Veränderungen oft Probleme mit dem Alltagsgedächtnis. In den frühen Stadien der FTD können sich viele Menschen noch an kürzliche Ereignisse erinnern, sehen sie aber anders.

Formen von Demenz

4



Demenz mit Lewy-Body-Krankheit (DLB)

Die Demenz mit Lewy-Körperchen (DLB) ist eine Form der Demenz, die durch die Ablagerung von Lewy-Körperchen (Klumpen abnormaler Proteinpartikel) verursacht wird und zu einer Reihe von Symptomen führt, von denen einige mit der Alzheimer-Krankheit und einige mit der Parkinson-Krankheit gemeinsam sind. Aus diesem Grund wird die DLB häufig falsch diagnostiziert. Etwa 1 von 10 Menschen mit Demenz hat DLB.



Die Lewy-Körperchen-Krankheit kann unterschiedliche Symptome hervorrufen. Die Krankheit verringert die Menge wichtiger chemischer Stoffe, die für die Übermittlung von Botschaften im Gehirn benötigt werden und entwickelt sich in der Regel über einen Zeitraum von vielen Jahren. Lewy-Körperchen können sich lange Zeit im Gehirn entwickeln, bevor sich Symptome zeigen.



Wussten Sie schon?

Die Fähigkeit, ein Musikinstrument zu spielen, kann bei Menschen mit Demenz trotz ihrer kognitiven Beeinträchtigung in anderen nicht-musikalischen Bereichen erhalten bleiben.

Das Gehirn aktiviert im Laufe des Lebens Erinnerungen, die mit verschiedenen Situationen zusammenhängen. Dazu können verschiedene Emotionen, Kontexte, Menschen, Lieder usw. gehören.

Pharmazeutische Maßnahmen

1**2****3**

Es gibt einige vorläufige Hinweise darauf, dass cholinesterasehemmende Medikamente, die zur Behandlung der Alzheimer-Krankheit eingesetzt werden, das Fortschreiten von MCI zu Demenz verlangsamen können.

Andere Studien haben dies jedoch nicht bewiesen, und es sind weitere Untersuchungen erforderlich.

Nicht-pharmazeutische Maßnahmen

1

2

3



Kognitive Stimulation

Bei Demenz sind die erzielten Verbesserungen vorübergehend, da die Veränderungen in den Gehirnbereichen fortschreiten und die Ergebnisse jeglicher therapeutischer Maßnahmen immer weniger wirksam sind.

Das bedeutet nicht, dass die Behandlung nicht notwendig ist. Es ist jedoch wichtig, die Grenzen zu kennen und zu wissen, dass es noch offene Fragen gibt (Dauer des Einsatzes und wie lange die Ergebnisse anhalten).

Nicht-pharmazeutische Maßnahmen

1

2

3



Musiktherapie

Musiktherapie ist der klinische und evidenzbasierte Einsatz von Musik zur Erreichung individueller Ziele im Rahmen eines Therapieplans.

Viele Expert:innen betonen die positiven Auswirkungen von Musik auf das Gehirn. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Menschen mit Demenz Freude an Musik haben und ihre Fähigkeit darauf zu reagieren auch dann erhalten bleibt, wenn eine verbale Kommunikation nicht mehr möglich ist. In diesen Studien wurde behauptet, dass Interventionen, die auf musikalischen Aktivitäten basieren, positive Auswirkungen auf Verhalten, Emotionen und Kognition haben.

Nicht-pharmazeutische Maßnahmen

4



Reminiszenz (Erinnern)

Erinnerungsarbeit ist eine Möglichkeit, vergangene Ereignisse Revue passieren zu lassen und ist in der Regel eine sehr positive und lohnende Tätigkeit.

Selbst wenn die demenzkranke Person sich nicht verbal beteiligen kann, kann sie sich freuen, wenn sie an den Überlegungen über ihre Vergangenheit beteiligt wird.

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben das Krankheitsbild und die verschiedenen Symptome der verschiedenen Demenzformen kennen gelernt.

2

Sie haben die wichtigsten Merkmale, die mit der Diagnose jeder Art von Demenz verbunden sind sowie unterstützende Maßnahmen kennen gelernt.

3

Sie haben mehr über pathologisches Altern im Gegensatz zu normalem Altern erfahren.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

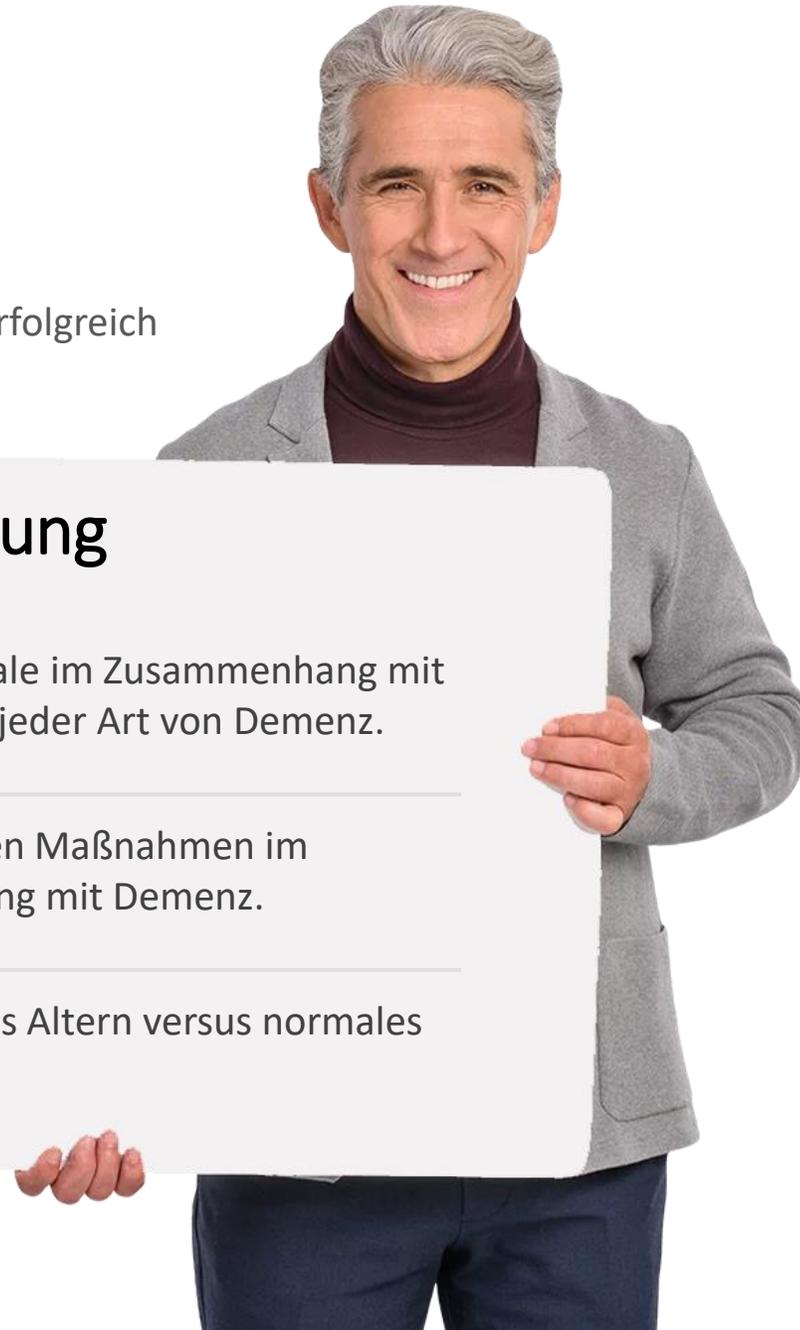
Hauptmerkmale im Zusammenhang mit der Diagnose jeder Art von Demenz.

2

Die wichtigsten Maßnahmen im Zusammenhang mit Demenz.

3

Pathologisches Altern versus normales Altern.



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



HEALTHY

MODUL 5

KAPITEL 4

Risikofaktoren im Zusammenhang mit Demenz

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über die mit Demenz verbundenen Risikofaktoren.

Was Sie lernen werden

- 1 Was sind die wichtigsten Risikofaktoren im Zusammenhang mit Demenz?
- 2 Wie kann man das Risiko, an Demenz zu erkranken, verringern?



Einführung

Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass es weltweit 47,5 Millionen Menschen mit Demenz gibt, eine Zahl, die bis 2030 auf 75,6 Millionen ansteigen und sich bis 2050 auf 135,5 Millionen fast verdreifachen könnte.

Die Alzheimer-Krankheit nimmt dabei eine herausragende Stellung ein und macht etwa 60 bis 70 % aller Demenzfälle aus (Weltgesundheitsorganisation [WHO], 2015).

A close-up photograph of a doctor's hand in a white lab coat, holding a black marker and writing the word "DEMENTIA" in large, bold, black, hand-drawn letters on a whiteboard. The doctor's stethoscope is visible around their neck. The background is a plain, light-colored wall.

DEMENTIA



Einige Fakten

Während die Forschung auf dem Gebiet der Demenzprävention erhebliche Fortschritte macht, galt die leichte kognitive Beeinträchtigung (MCI), eine der Demenz vorausgehende Phase, als Schlüssel für Präventionsmethoden.

Jüngste Forschungen haben gezeigt, dass die Entwicklung von Demenz aufgehalten und verhindert werden kann, wenn in der MCI-Phase Maßnahmen ergriffen werden.

Risikofaktoren im Zusammenhang mit Demenz

- Niedriges Bildungsniveau
- Bluthochdruck
- Zuckerkrankheit
- Fettleibigkeit
- Alkoholmissbrauch
- Rauchen
- Depressionen
- Körperliche Inaktivität
- Traumatische Hirnverletzung (TBI)
- Taubheit
- Luftverschmutzung
- Soziale Isolation





Wussten Sie schon?

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind Demenzerkrankungen derzeit die siebthäufigste Todesursache unter allen Krankheiten und auch eine der Hauptursachen für Behinderungen und Abhängigkeit älterer Menschen weltweit.

7 wichtige Tipps, um das Risiko einer Demenzerkrankung zu verringern

- Verbessern Sie Ihr Gedächtnis: Trainieren Sie Ihr Erinnerungsvermögen.
- Reaktivieren Sie Ihr Gehirn: Lernen Sie Neues dazu.
- Ernähren Sie sich gesund: Fördern Sie ein gesundes Gehirn und einen gesunden Körper.
- Bleiben Sie aktiv: Bewegen Sie sich körperlich.
- Regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen: Prävention und Früherkennung erleichtern.
- Bleiben Sie in Kontakt: Nehmen Sie an sozialen Aktivitäten teil.
- Behalten Sie gute Gewohnheiten bei: Und vermeiden Sie die schlechten.

Mehr über diese Tipps erfahren Sie auf den nächsten beiden Folien. Los geht's!



Wie das Risiko, an Demenz zu erkranken, verringert werden kann



Verbessern Sie Ihr Gedächtnis

Es ist nie zu früh, sich um sein Gedächtnis zu kümmern.

Wissenschaftler:innen zufolge beginnen die Veränderungen in unserem Gehirn, die zu einer Demenz führen können, bereits Jahrzehnte vor dem Auftreten der ersten Symptome.



Ernähren Sie sich gesund

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung fördert ein gesundes Gehirn; Reduzieren Sie gesättigte Fette: Wählen Sie mageres Fleisch, Geflügel und fettarme Milchprodukte. Vermeiden Sie Butter, frittierte Lebensmittel, Backwaren, Kuchen und Kekse.

Bevorzugen Sie gesunde Lebensmittel: reich an Antioxidantien, Folsäure, Vitamin E und Vitamin B12.



Reaktivieren Sie Ihr Gehirn

Machen Sie Aktivitäten, die neues Lernen beinhalten; Spielen Sie Denkspiele wie Kreuzworträtsel, Buchstaben- und Zahlenrätsel, Schach, Dame oder Karten.

Lesen, schreiben, chatten Sie, benutzen Sie den Computer, lernen Sie eine neue Sprache oder belegen Sie einen Kurs.



Bleiben Sie aktiv

Körperliche Bewegung regt die Durchblutung des Gehirns an. Menschen, die regelmäßig Sport treiben, erkranken seltener an Herzkrankheiten, Schlaganfällen und Diabetes.

Wie das Risiko, an Demenz zu erkranken, verringert werden kann



Regelmäßig zur Kontrolle gehen

Durch regelmäßige Kontrollen ist es möglich, eventuelle Probleme zu erkennen, sobald sie auftreten. Die Behandlung ist dann einfacher und die Folgen sind auch geringer.

Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck, Ihren Cholesterinspiegel, Ihren Blutzuckerspiegel und Ihr Gewicht.



Gute Gewohnheiten beibehalten

Vermeiden Sie schlechte Angewohnheiten:

Rauchen Sie nicht; konsumieren Sie alkoholische Getränke nicht in großen Mengen.

Verzichten Sie nicht auf Ihre Schlaf- und Ruhezeiten. Schlaf ist gut für die Gesundheit.



Bleiben Sie in Kontakt

Ein aktives soziales Leben, die Teilnahme an Freizeitaktivitäten und das Zusammenleben mit anderen Menschen tragen zur Gesunderhaltung des Gehirns bei.

Bleiben Sie in Kontakt mit Familie und Freunden.

Nehmen Sie an sozialen, kulturellen oder anderen Gruppen teil; engagieren Sie sich in der Gemeinde oder leisten Sie Freiwilligenarbeit; gehen Sie raus und sprechen Sie mit Ihren Nachbarn, Freunden oder sogar mit den Angestellten des Supermarkts oder des Cafés, in das Sie normalerweise gehen.

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben sich über Risikofaktoren im Zusammenhang mit Demenz informiert.

2

Sie haben etwas über Demenzprävention gelernt.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

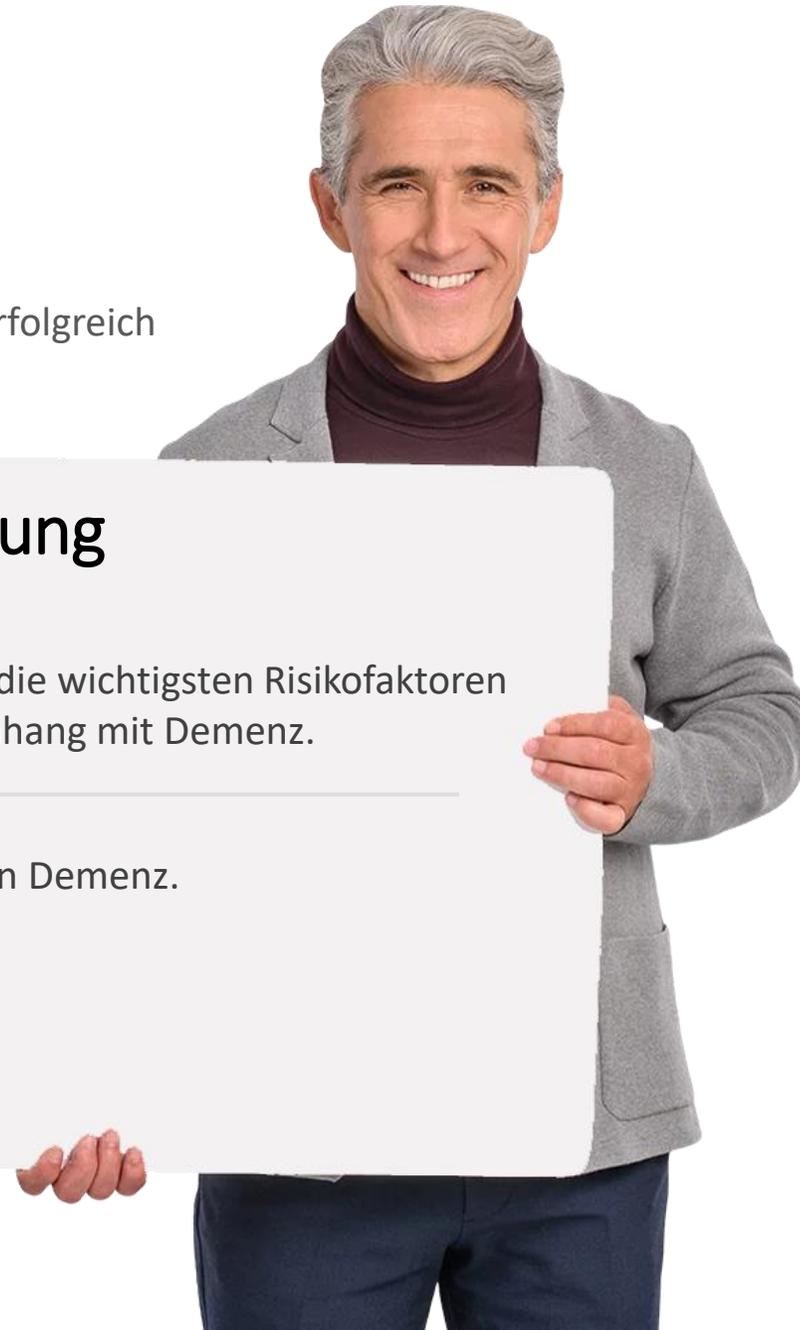
Zusammenfassung

1

Welches sind die wichtigsten Risikofaktoren im Zusammenhang mit Demenz.

2

Prävention von Demenz.



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



HEALTHY

MODUL 5

KAPITEL 5

Demenz: Tipps und gute Praxisbeispiele für Pflegende

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über einige wichtige Tipps und bewährte Verfahren für den Umgang mit Demenz.

Was Sie lernen werden

1

Wichtige Tipps und gute Praxisbeispiele für den Umgang mit Demenz.

2

Unterstützungsdienste und Kontakte (Alzheimer-Gesellschaft)





Einige Fakten

Lernen Sie, wie Sie kreativ und flexibel mit Ihren Pflegestrategien umgehen können.

Ermitteln Sie Ihre Stärken und die Stärken des geliebten Menschen. So können Sie erkennen, wo Sie zusätzliche Unterstützung brauchen.

Versuchen Sie immer, den Menschen zu sehen und nicht nur seine Demenz.

Treffen Sie Cornelia

Cornelia lebt allein in einer Wohnung in einem städtischen Gebiet und hat keine Familie in der Nähe. Ihre Söhne leben im Ausland. Sie ist Rentnerin und hat ihren Mann vor 2 Jahren verloren.

Seit dem Verlust ihres Mannes meidet sie soziale Kontakte und sogar einige der Aktivitäten, an denen sie früher teilgenommen hat. Sie fühlt sich immer trauriger und müder und bemerkt ungewöhnliche Gedächtnisverluste.

Cornelias Enkelin leistete ihr früher Gesellschaft, sie gingen in der Nachbarschaft spazieren und kauften auf dem örtlichen Markt ein, aber jetzt ist ihre Enkelin in eine andere Stadt gezogen, um zu studieren. Diese Veränderung hatte große Auswirkungen auf Cornelia.



Gesundheit und Umgebung



Was ist für Cornelia wichtig?

- Sie will aktiv sein und sich selbst versorgen können.
- Zeit mit ihren Freunden zu verbringen.
- Sich zu Hause sicher zu fühlen, während sie mit ihrer Krankheit - Demenz - zurechtkommt.



Was sind alltägliche Hindernisse?

- Sie fühlt sich durch die alltäglichen Herausforderungen einer Demenzerkrankung gestresst.
- Sie macht sich Sorgen über Unfälle zu Hause.
- Sie hat keine Familienangehörigen in der Nähe.



Einige Fakten

Für Menschen, die mit Demenz leben, kann es manchmal eine Herausforderung sein, alltägliche Aufgaben zu erledigen und soziale Netzwerke zu pflegen.

Deshalb ist es so wichtig, Gemeinschaften aufzubauen, in denen sich Menschen mit Demenz verstanden, akzeptiert und einbezogen fühlen.

Unterstützungsdienste und Kontakte 1/2

Alzheimer Gesellschaft

PORTUGAL	DEUTSCHLAND	IRLAND
<u>Associação Alzheimer Portugal</u>	<u>Deutsche Alzheimer Gesellschaft</u>	<u>Alzheimer Society of Ireland</u>
Beschreibung/Dienstleistungen: <ul style="list-style-type: none"> Alzheimer-Demenz-Helpline Portugal Gedächtnis-Café Soziale Unterstützung Selbsthilfegruppen Psychologische Unterstützung 	Beschreibung/Dienstleistungen: <ul style="list-style-type: none"> Adressregister mit vielen verschiedenen Unterstützungsdiensten Lokale Selbsthilfegruppen 	Beschreibung/Dienstleistungen: <ul style="list-style-type: none"> Informationen über Demenz und Diagnose Zugang zu Dienstleistungen und Unterstützung Praktische Tipps für ein gutes Leben Rechtliches und Finanzielles Emotionale Unterstützung
Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> Support-Hotline: 213 610 465 Telefonische Unterstützung: Werktags von 9.30 Uhr bis 13 Uhr und von 14 Uhr bis 17 Uhr 	Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> 030 - 259 37 95 14 Montag bis Donnerstag von 9 Uhr bis 18 Uhr Auf Türkisch: Mittwochs von 10 Uhr bis 12 Uhr 	Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> Nationale Helpline: 1800 341 341 Helpline 6 Tage pro Woche geöffnet Montag bis Freitag 10 Uhr bis 17 Uhr Samstag 10 Uhr bis 16 Uhr

Unterstützungsdienste und Kontakte 2/2

Alzheimer Gesellschaft

NIEDERLANDE	FRANKREICH	POLEN
<u>Alzheimer Nederland</u>	<u>Association France Alzheimer</u>	<u>Alzheimer Polska PSTPOzCA</u>
Beschreibung/Dienstleistungen: <ul style="list-style-type: none"> • Bildungsdienstleistungen • Forschung • Soziale und psychologische Unterstützung für Menschen, die an Demenz erkrankt sind 	Beschreibung/Dienstleistungen: <ul style="list-style-type: none"> • Telefonberatung • Lokale Selbsthilfegruppen • Soziale und psychologische Unterstützung 	Beschreibung/Dienstleistungen: <ul style="list-style-type: none"> • Dachverband mit Kontakten zu lokalen Alzheimer-Organisationen
Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> • Nationale Telefonberatung: 0800 5088 • Täglich von 9 Uhr bis 23 Uhr geöffnet 	Kontakt <ul style="list-style-type: none"> • Nationale Telefonberatung (kostenlos) : 01 42 97 52 41 	Kontakt <ul style="list-style-type: none"> • PSTPOzCA-Helpline: +48 22 6221122 • Dienstag und Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr.

Wichtige Tipps und gute Praxisbeispiele für die Pflege von Menschen mit Demenz

1**2****3**

Wie man mit einer Person mit Demenz kommuniziert

- Bieten Sie verbale und nonverbale Ermutigung, z. B. durch Augenkontakt und Nicken.
- Verwenden Sie kurze Sätze, die jeweils einen Gedanken enthalten; Verwenden Sie einfache Fragen und/oder Wiederholungen, die mit Feingefühl gestellt werden. Es ist einfacher, direkte Fragen zu beantworten, als offene Fragen.
- Die Symptome einer Demenz sind nicht immer offensichtlich. Hören Sie genau zu, was die Person sagt.
- Wenn Sie nicht ganz verstanden haben, was die Person gesagt hat, bitten Sie sie, es zu wiederholen. Wenn Sie weiterhin im Unklaren sind, formulieren Sie die Antwort um, um zu überprüfen, ob Sie verstanden haben, was die Person gemeint hat.
- Wenn die demenzkranke Person Schwierigkeiten hat, das richtige Wort zu finden oder einen Satz zu beenden, bitten Sie sie, es anders zu erklären.

Wichtige Tipps und gute Praxisbeispiele für die Pflege von Menschen mit Demenz

1

2

3

Wie man eine demenzkranke Person unterstützt

- Konzentrieren Sie sich darauf, was sie tun können, und nicht darauf, was sie nicht können.
- Seien Sie flexibel und geduldig, wenn es einer Person mit Demenz schwer fällt, sich an Dinge zu erinnern oder sich auf sie zu konzentrieren.
- Versetzen Sie sich in ihre Lage. Versuchen Sie zu verstehen, wie sie sich fühlen und welche Pflege sie sich wünschen.
- Seien Sie einfühlsam und bieten Sie Ermutigung an.
- Bieten Sie sinnvolle Tätigkeiten an, von alltäglichen Hausarbeiten bis hin zu Freizeitaktivitäten.
- Beziehen Sie sie so weit wie möglich in Gespräche und Aktivitäten ein.

Wichtige Tipps und gute Praxisbeispiele für die Pflege von Menschen mit Demenz

1

2

3

Umgang mit veränderten Verhaltensweisen

- Versuchen Sie, sich in die Perspektive der demenzkranken Person hineinzusetzen und ihr Mut zuzusprechen.
- Finden Sie heraus, ob es ein Problem gibt, damit Sie versuchen können, es zu lösen.
- Vermeiden Sie es, die Person mit Demenz zu korrigieren oder ihr zu widersprechen.
- Versuchen Sie es mit Ablenkungstechniken - Sie können das Gespräch wechseln, etwas essen, Musik spielen, zur Erledigung von Hausarbeiten anregen oder gemeinsam spazieren gehen.
- Beschäftigen Sie sich mit den Aktivitäten, die der Betroffene vor seiner Diagnose gerne gemacht hat. Dies wird ihnen helfen, sich weiterhin zu engagieren und sich wertgeschätzt zu fühlen.
- Versuchen Sie es mit Aromatherapie, Massage, Musik- oder Tanztherapie oder dem Kontakt mit Tieren.
- Versuchen Sie, Therapien zu machen, mit der Person in Erinnerungen zu schwelgen oder eine Lebensgeschichte zu erzählen.

Wichtige Tipps und gute Praxisbeispiele für die Pflege von Menschen mit Demenz


4

Gedächtnis

- Bewahren Sie eine positive Einstellung und vermitteln Sie Sicherheit.
- Vermeiden Sie es, unnötigerweise auf Gedächtnisfehler hinzuweisen.
- Gelegentlich an ein paar Dinge erinnern und Zeichen oder schriftliche Mitteilungen verwenden.
- Fördern Sie ein stabiles und routiniertes Umfeld.
- Passen Sie die Dinge zu Hause an und vermeiden Sie dann unnötige Änderungen.
- Bei wiederholten Fragen versuchen Sie, jedes Mal zu antworten, oder Sie können die Antwort aufschreiben

Einige Vorschläge für Aktivitäten für Menschen mit Demenz



Visuell-räumliche Aufgaben



Sudoku



Aktivitäten zur Spracharbeit



Spielen/Hören von Musik

Einige Vorschläge für Aktivitäten für Menschen mit Demenz



Puzzles



Mit Freunden zusammen sein oder Dinge tun, die wichtig sind



Prüfen Sie Ihren Kalender und Ihren Terminplan



Verwenden Sie Post-its, um sich an bestimmte Termine zu erinnern.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODUL 5** **KAPITEL 5** Demenz: Tipps und gute Praxisbeispiele für Pflegende

Helfen wir Cornelia!

Wie Sie wissen, hat Cornelia einige Gedächtnis- und Kommunikationsprobleme. Sie braucht ein paar Tipps, um ihre Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen. Können Sie ihr helfen? Wählen Sie die Aktivitäten oder Strategien aus, die Cornelia Ihrer Meinung nach durchführen sollte.

- Eine negative Einstellung beibehalten.
- Sie sollte sich nicht scheuen Post-its zu schreiben, um sich an bestimmte Termine zu erinnern.
- Sie sollte Dinge zu Hause anpassen und danach unnötige Änderungen vermeiden.

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben einige Tipps und gute Praxisbeispiele zum Thema Demenz kennengelernt.

2

Sie haben einige Vorschläge für Aktivitäten für Menschen mit Demenz kennen gelernt.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

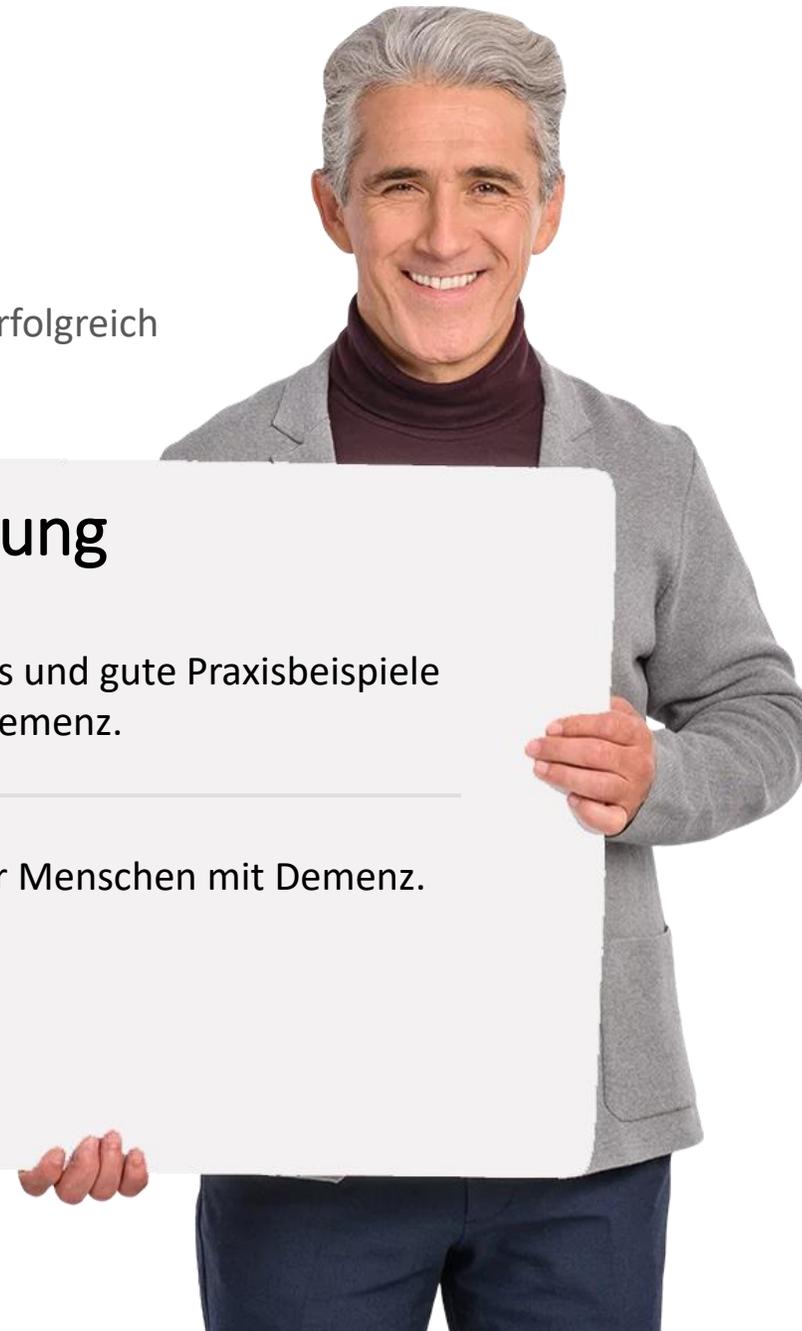
Zusammenfassung

1

Wichtige Tipps und gute Praxisbeispiele zum Thema Demenz.

2

Aktivitäten für Menschen mit Demenz.



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)

Modulzusammenfassung

1

Sie haben etwas über die Funktionen des Gehirns gelernt.

2

Sie haben das Krankheitsbild der leichten kognitiven Beeinträchtigung (MCI) und der Demenz kennengelernt.

3

Sie haben das Krankheitsbild der Demenz kennengelernt: von der Diagnose bis zur Intervention.

4

Sie haben erfahren, welche Risikofaktoren mit Demenz verbunden sind.

5

Sie haben einige Tipps und gute Praxisbeispiele zum Thema Demenz kennengelernt.

Modul abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Modul erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

Sie haben die wichtigsten Funktionen des Gehirns kennengelernt.

2

Was sind leichte kognitive Beeinträchtigungen (MCI) und Demenz - von der Diagnose bis zur Behandlung.

3

Sie haben einige Tipps und bewährte Praxisbeispiele kennengelernt.

Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Modul wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)

[Weiter](#)

