

Demenz- das langsame Vergessen

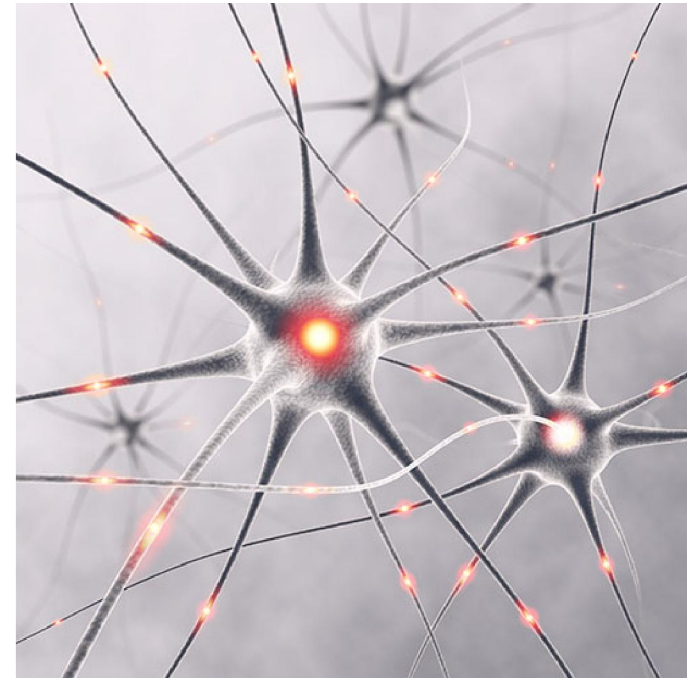
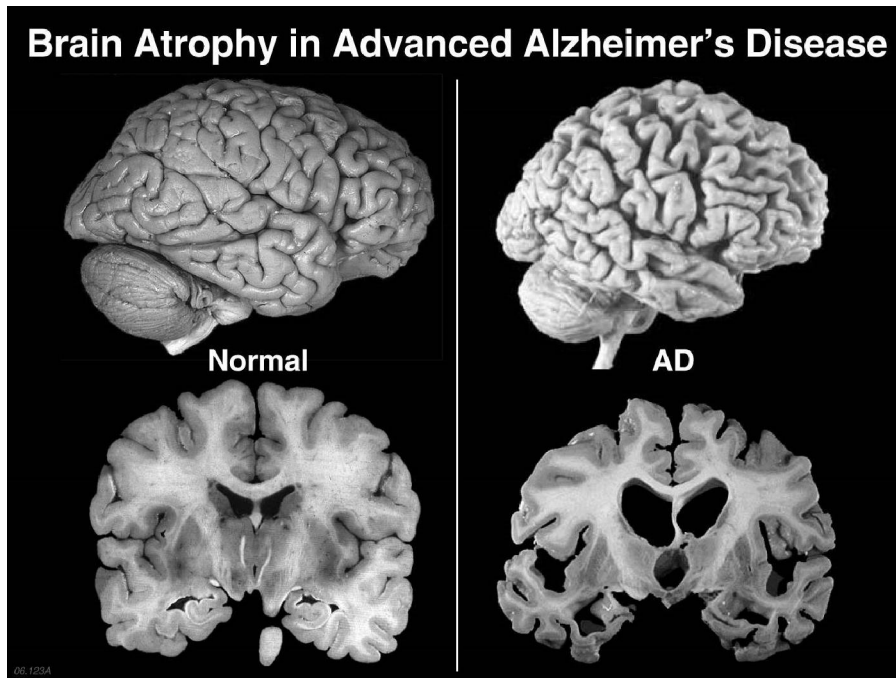


Definition

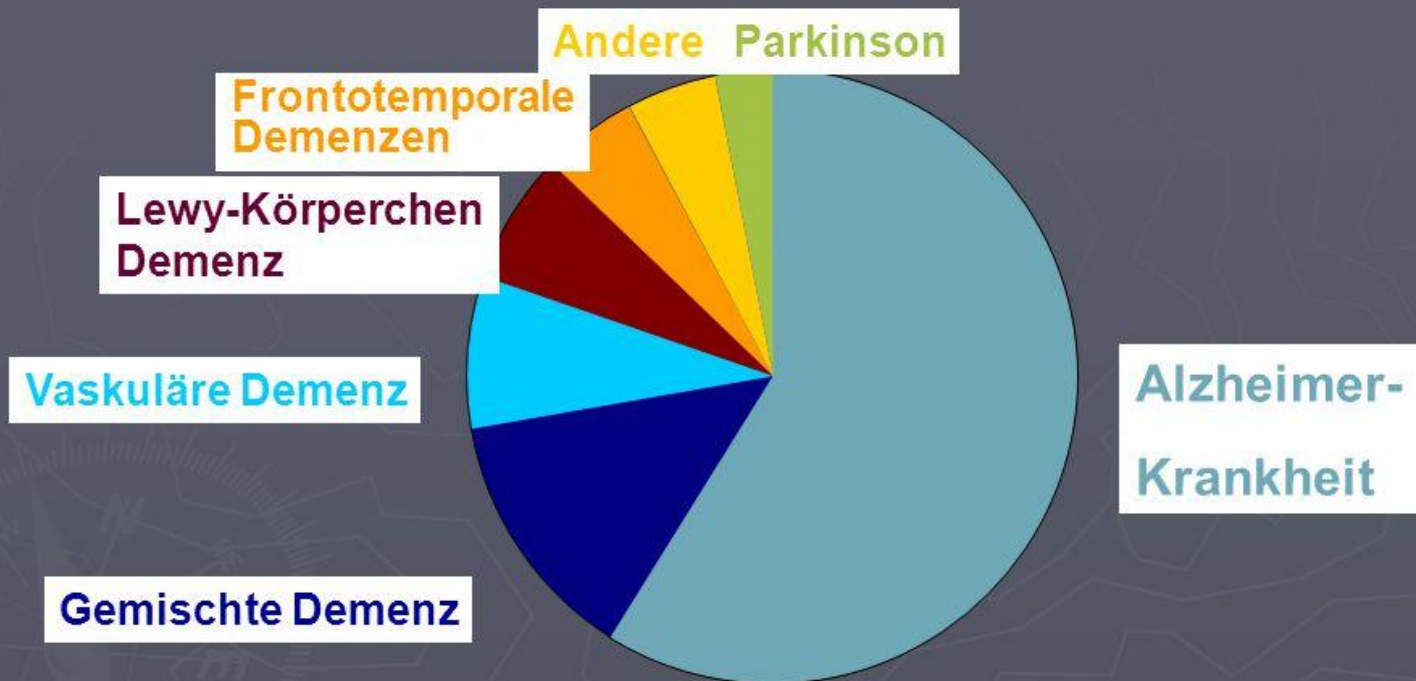
- **De mens** =
ohne Denkkraft, ohne Verstand, Nachlassen der Verstandeskraft...
- **Defizite**
in **kognitiven, emotionalen und sozialen** Bereichen
vor allem **Kurzzeitgedächtnis**
in Folge dann das **Denkvermögen**
die **Sprache**
die **Motorik**
die **Persönlichkeitsstruktur**

Neue Definition: (USA)

Neurokognitive Störungen



Demenzformen



Einteilung der Demenzformen

Förstl, Maelicke, Weichel, Taschenatlas Spezial Demenz, 2005

Susanne Vollmer, BScN

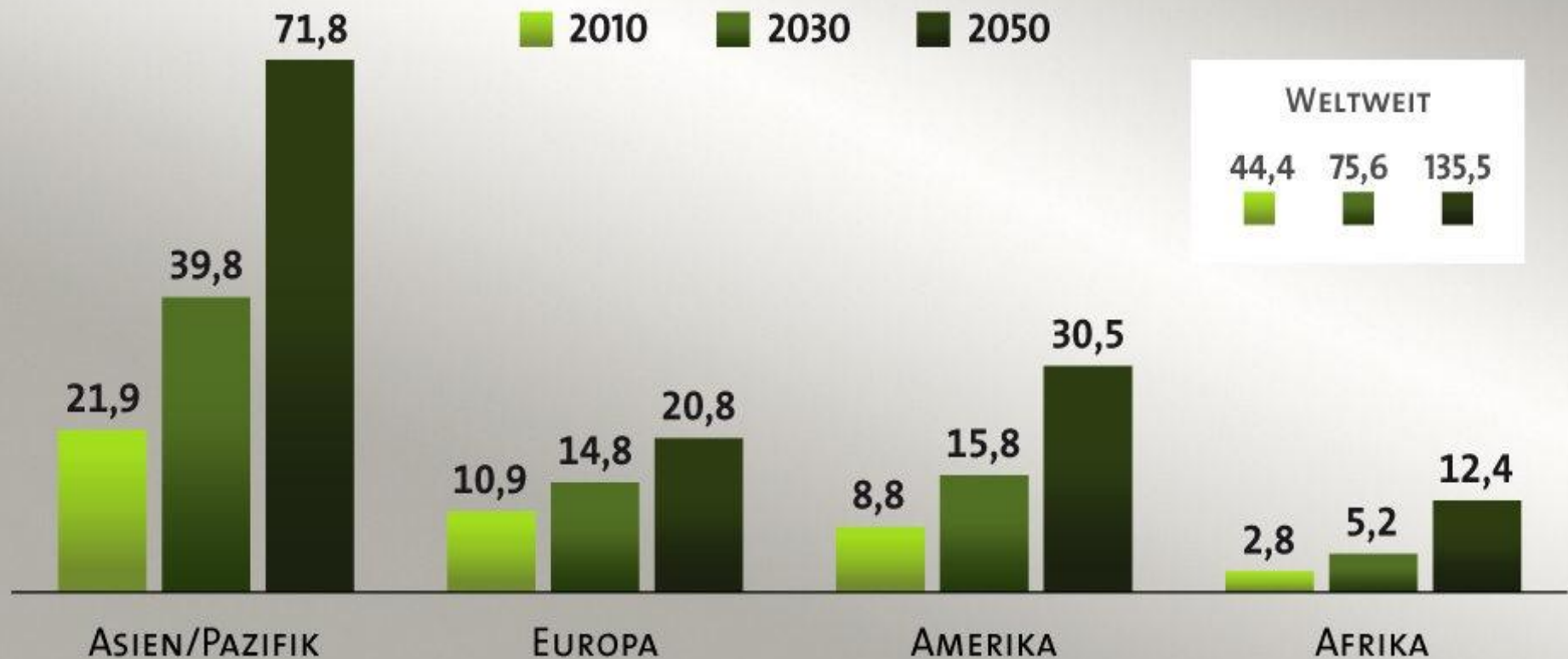
Häufigkeit

- 80 000 – 100 000 Alzheimerpatienten leben derzeit in Österreich
- Bis zum Jahr 2050 werden bis zu 190 000 erwartet!
- 5% der über 65 jährigen leiden an Demenz
- Bei den über 90 jährigen sind es 30%



Demenz-Kranke weltweit

GESCHÄTZTE ANZAHL, IN MILLIONEN

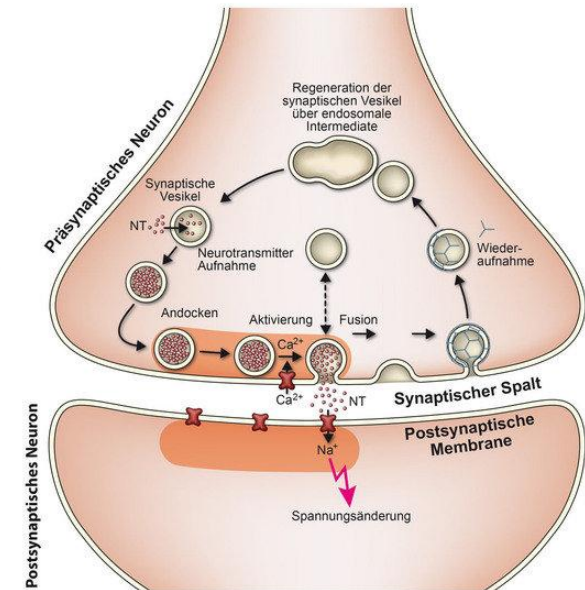
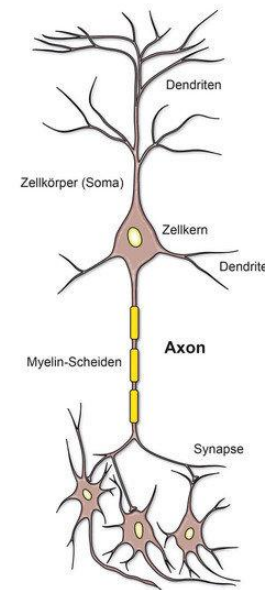
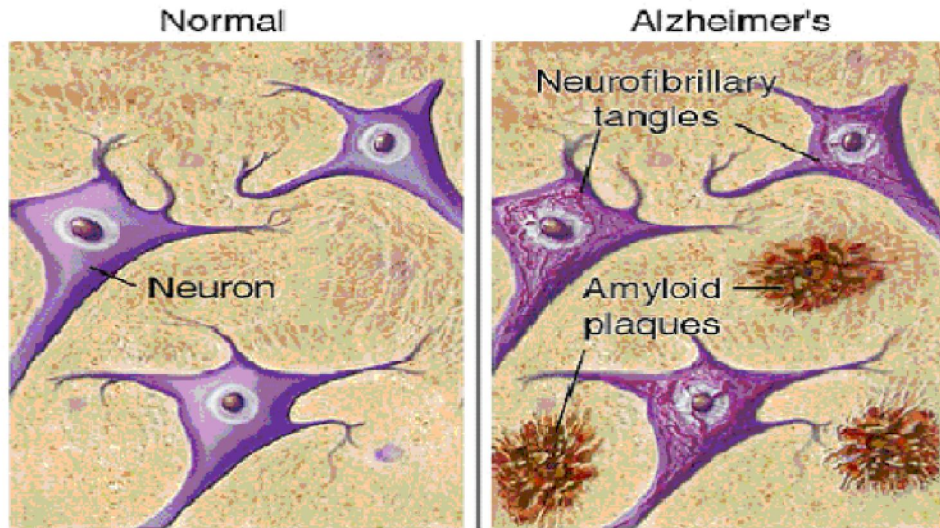


Quelle: ADI

Mögliche Ursachen

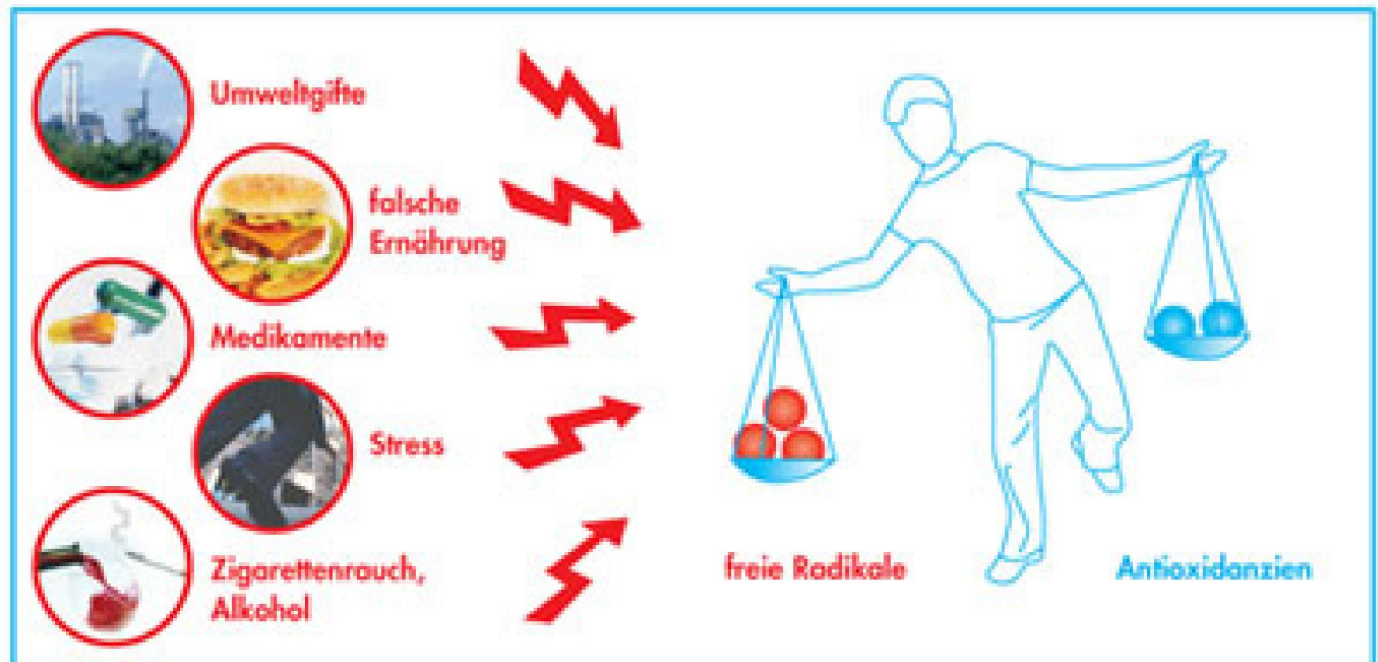
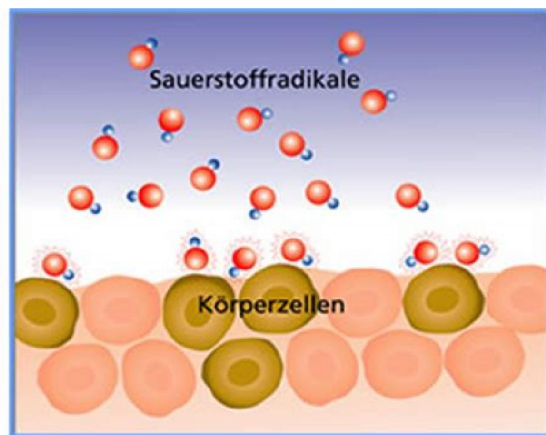


Ablagerungen (Plaques) und schwache „Stromleitung“



„Kabelbrand“

- Durch freie Sauerstoff-Radikale

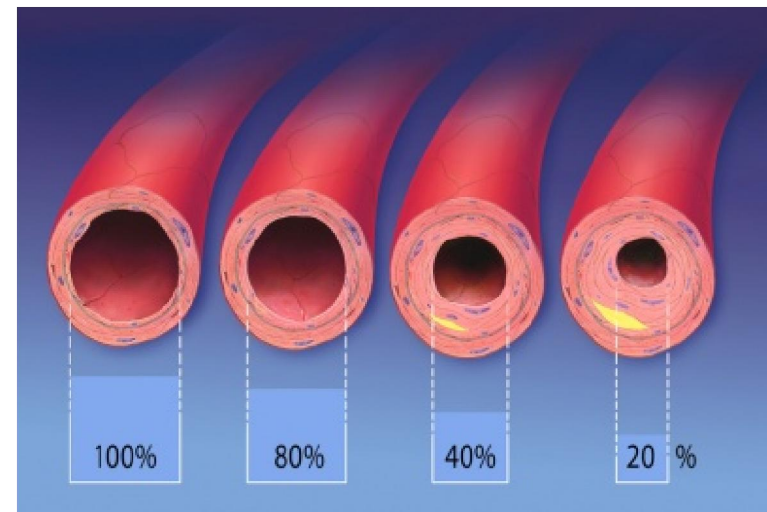
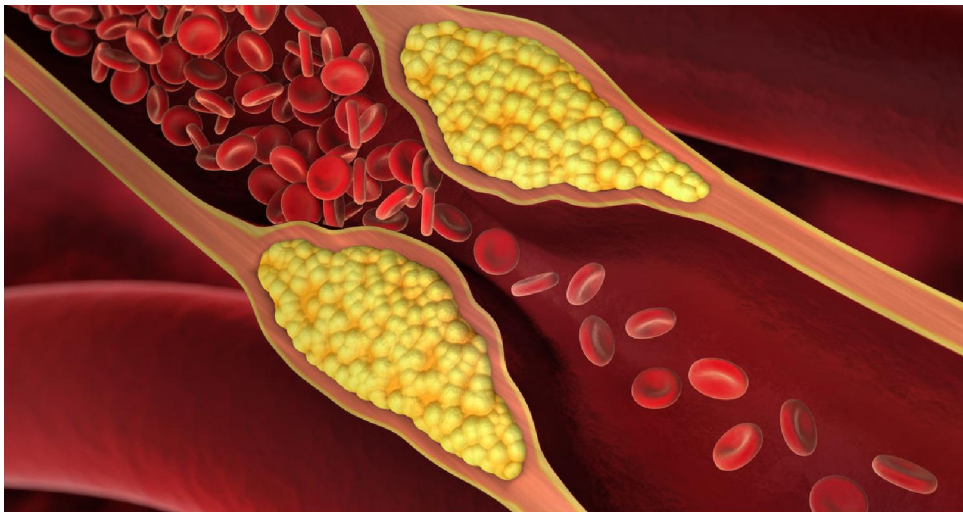


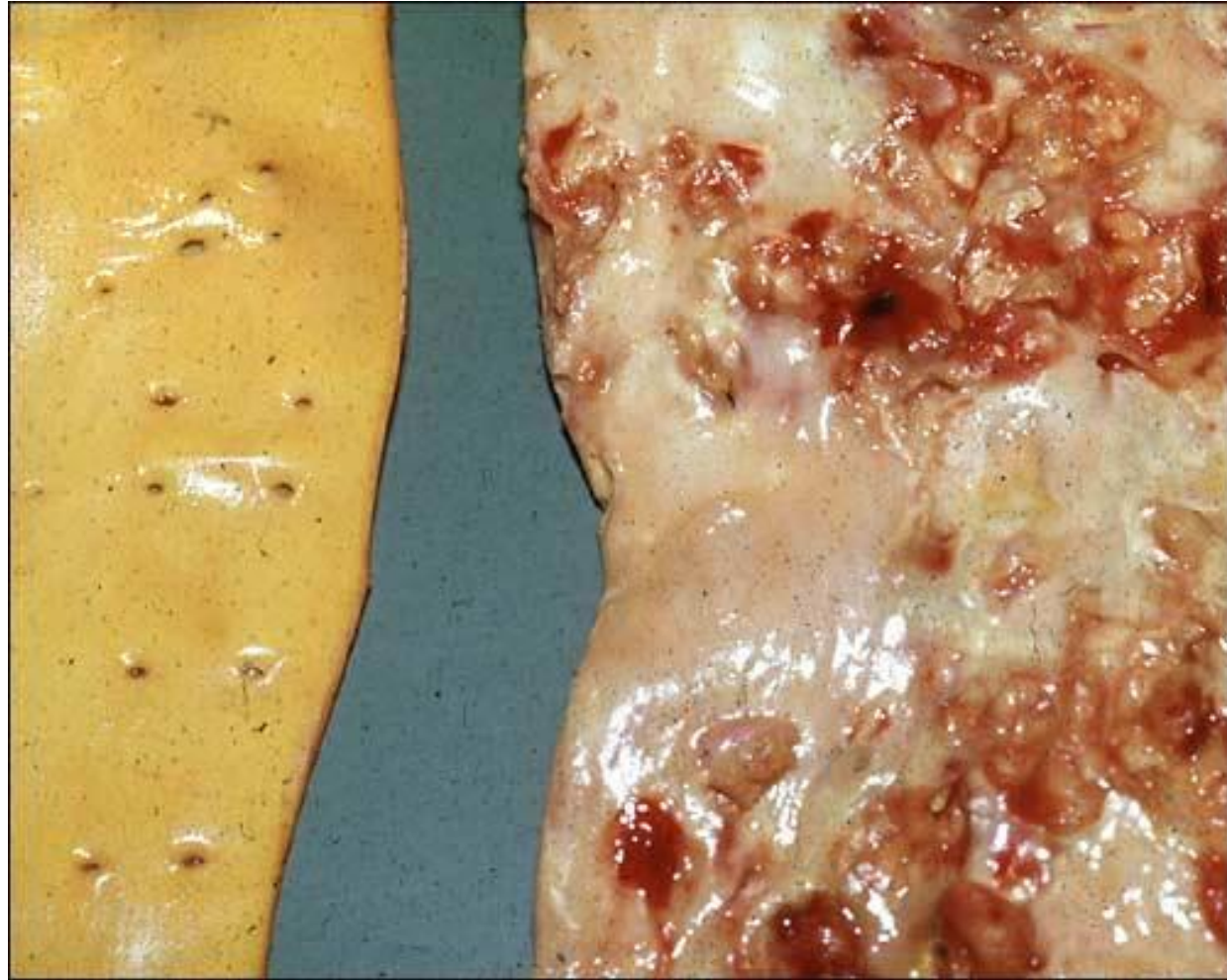
Antioxidantien

- Vitamine **A** (Beta-Carotin), **E**, **C**, Mineralstoffe, Spurenelemente...



Durchblutungsstörungen durch Arteriosklerose (vasculäre Demenz)



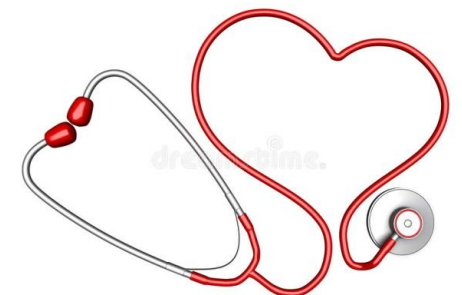


Weitere Ursachen

- Endokrine Störungen (z.B. Schilddrüsenerkrankungen)
- Infektionen (z.B. Lues, AIDS)
- Hirntumore
- Hydrocephalus
- Schlafapnoe
- Vitamin B12 und Folsäuremangel
- Chronischer Alkoholismus
- Depression

Erste Symptome- wann sollte man zum Arzt

- Vergessen von Dingen die erst kürzlich passiert sind
 - Schlechtes Erinnern an Namen und Gesichter
 - Ständiges Verlegen von persönlichen Gegenständen (Schlüssel, Brillen...)
 - Antriebsschwäche – Hobbies werden vernachlässigt
 - Nachlassende Initiative zum Treffen von Entscheidungen
-
- Schwierigkeiten beim Zurechtfinden in der gewohnten Umgebung
 - Schwierigkeiten in den Aktivitäten des täglichen Lebens
 - Sprachverarmung
 - Zeitliche und räumliche Desorientierung
 - Stimmungs- und Verhaltensänderung



Aber...

- Bei der Demenzdiagnose ist die Abgrenzung insbesondere zur Depression und zur Parkinson'schen Erkrankung besonders wichtig.
- Langsamere Bewegungen, Vergesslichkeit, Denkstörungen bis hin zur Verwirrtheit können auch auf anderen Ursachen basieren.
- Die Depression kann- speziell im Alter- ähnliche Symptome hervorrufen.

Alzheimer - Krankheitsverlauf

FRÜHES STADIUM

Vergesslichkeit



- Kurzzeitgedächtnis lässt nach
- Erste Wortfindungs- und Orientierungsprobleme
- Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen

MITTLERES STADIUM

Deutliche Ausfälle



- Langzeitgedächtnis geht zunehmend verloren
- Vermehrte Sprachstörungen und Orientierungslosigkeit
- Verhaltensstörungen und Wesensänderungen
- Alltägliche Verrichtungen fallen immer schwerer

SPÄTES STADIUM

Kontrollverlust



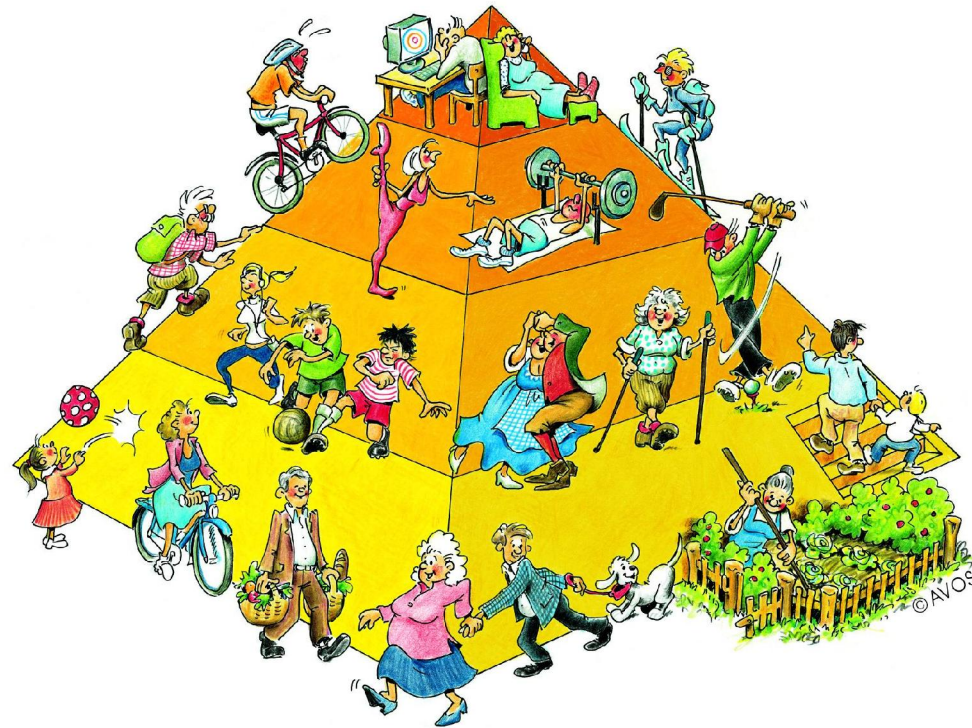
- Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verschwimmen
- Viele Betroffene stellen das Sprechen ein
- Umherirren („Wandering“) nimmt zu
- Körperlicher Verfall bis hin zur Bettlägerigkeit
- Verkleinerung des Gehirns um bis zu 20%

Behandlung bei Alzheimerdemenz



- Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen lassen sich steigern.
- Dadurch werden die Folgen der Hirnschädigung zumindest für einen gewissen Zeitraum ausgeglichen.
- Hochgradige Pflegebedürftigkeit kann erheblich hinausgezögert werden.
- Begleitsymptome wie niedergedrückte Stimmung, Aggressivität oder Unruhe sind teilweise oder ganz behebbar

Wie halte ich mein Gehirn jung?

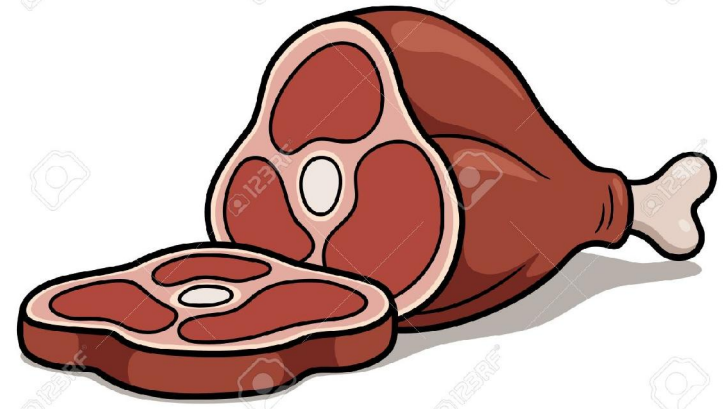


Gehirnnahrung

- **Ausreichend Wasser** (Gehirn besteht zu 80% aus Wasser)!
- **Komplexe Kohlenhydrate**
- Serotonin (Glückshormon) braucht den Rohstoff **Tryptophan**
- **Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren** (Intelligenz, Herzschutz, entzündungshemmend)
- **Folsäure** (Gehirnentwicklung, Alzheimerschutz...)
- **Vitamin B1** (für Gehirnstoffwechsel, bessere Gedächtnisleistung)
- **Vitamin B12** (Blutbildung, Aufbau und Regeneration des Nervensystems, Gedächtnisleistungen, Persönlichkeitsentwicklung)

Achtung!

- **Einschränkung von tierischem Eiweiß!**
- **Erhöhtes Homocystein** (Aminosäure) im Blut, fördert Arteriosklerose und Demenzzentstehung, verändert Gefühle und Denkweise...!
- Durch Vitamin B12 und Folsäuremangel erhöht sich der Homocysteinspiegel im Blut



Wo finde ich diese Schätze?

- **Tryptophan:**
Hülsenfrüchte, Nüsse (Mandeln), Sesamsamen, Leinsamen gemahlen, Vollmehl, Kürbiskerne, Milch, Tofu
- **Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren:**
Leinsamenöl, Leinsamen gemahlen, Rapsöl, Sojaöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Nüsse (Walnüsse, Mandeln), Sesamsamen, Avocado, Spinat, Hülsenfrüchte, Rübengemüse, Kartoffeln, Fisch, Erdbeeren, Blaubeeren, Banane, Apfel (mit Schale)



Wo finde ich diese Schätze?

- **Vitamin B1 und Vitamin B12:**
Trockenfrüchte (Studentenfutter), Edelhefe (Hefeflocken), Sojamilch, Vollmilch, Ei, Spinat, Sojabohnen, Früchte, Gemüse, Nüsse, Getreide, Fleisch (Huhn)
- **Folsäure:** Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Spinat, Nüsse, Fleisch (Rind), Obst



Wie halte ich mein Gehirn jung?

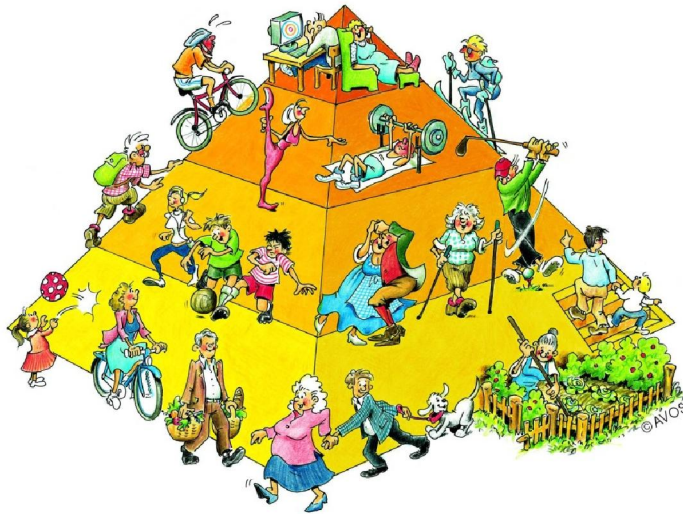


Emotionale Vitamine

- Du wirst geliebt
- Du bist sicher
- Du bist Du
- Du bist von Bedeutung
- Du entwickelst dich
- Du hast einen Sinn im Leben



Meine Vorsorge!



Gutes Gelingen!

