



Baden-Württemberg

LANDESGESUNDHEITSAMT BADEN-WÜRTTEMBERG
IM REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART

**Моя мать / мой отец становится
крайне забывчивым**
*Это нормально в таком возрасте
или указывает на деменцию?*

**Meine Mutter/mein Vater
wird extrem vergesslich**
*Ist das normal im Alter oder
Hinweis auf eine Demenz?*



Landesgesundheitsamt
Baden-Württemberg

in Zusammenarbeit mit dem Ministerium
für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren
Baden-Württemberg

Meine Mutter/mein Vater wird extrem vergesslich. *Ist das normal im Alter oder Hinweis auf eine Demenz?*

Olga T. erzählt:

„Auch ich verlege mal einen Schlüssel oder kann mich an einen Namen nicht mehr erinnern. Das ist ganz normal. Meine Mutter verlegt aber ständig etwas, vor allem Dinge, die sie dringend braucht wie z. B. ihre Brille. Außerdem wird das Gespräch mit ihr immer schwieriger, weil ihr die Worte nicht mehr einfallen. Meine Mutter hat immer gerne und gut gekocht, jetzt stellt sie den Kochtopf ohne Inhalt auf die heiße Herdplatte und will mitten in der Nacht Essen zubereiten. Ich kann sie schon lange nicht mehr alleine zum Supermarkt gehen lassen, weil sie den Weg nach Hause nicht mehr findet. Am meisten leide ich jedoch unter ihren Stimmungsschwankungen. Meine Mutter war immer eine fröhliche und ausgeglichene Frau. Jetzt wird sie manchmal aus unerklärlichen Gründen ganz böse, schimpft und schreit. Nach kurzer Zeit ist der Gefühlsausbruch vorbei und meine Mutter scheint sich an nichts mehr zu erinnern. Ist meine Mutter vielleicht dement?“

Моя мать/мой отец становится крайне забывчивым. *Это нормально в таком возрасте или указывает на деменцию?*

Рассказывает Ольга Т.:

«Я тоже иногда кладу не на то место ключи или не могу вспомнить какое-то имя. Это вполне нормально. Однако моя мать забывает что-то постоянно, прежде всего вещи, которые ей очень необходимы, например очки. Кроме того, с ней становится все труднее общаться, поскольку она не может подобрать нужные слова. Моя мать всегда очень любила готовить и делал это отлично, а теперь она может поставить пустую кастрюлю на горячую плиту и может начать готовить еду среди ночи. Я уже давно не могу отпускать ее саму в супермаркет, поскольку она не может найти дорогу домой. Однако больше всего хлопот мне доставляют изменения в ее настроении. Моя мать всегда была веселой и уравновешенной женщиной. Сейчас она по необъяснимым причинам иногда становится очень злой, ругается и кричит. Спустя короткое время излияние чувств прекращается, и моя мать, кажется, уже ничего не помнит. Возможно, у моей матери деменция?»

Was versteht man unter einer Demenz?

Demenz ist ein medizinischer Fachbegriff. Demenz bedeutet, dass das Gehirn immer weniger leisten kann. Das Gedächtnis lässt zunehmend nach, das Denken fällt immer schwerer und der betroffene Mensch wird immer unselbständiger. Meist verändert sich auch seine Persönlichkeit. Demenz wird durch verschiedene Erkrankungen des Gehirns verursacht.

- Bei den fortschreitenden Demenzen älterer Menschen geht man davon aus, dass ca. zwei Drittel an der **Alzheimer-Krankheit** leiden. Bei der Alzheimer-Krankheit kommt es zu einem langsam und stetig fortschreitenden Abbau von Nervenzellen und Nervenzellverbindungen im Gehirn.
- Weitere 15 % bis 20 % der betroffenen Menschen sind an einer **vaskulären Demenz** erkrankt. Ursache der vaskulären Demenz ist eine gestörte Durchblutung des Gehirns.
- Der Rest sind **Mischformen, seltene Formen und sekundäre Demenzen**. Die sekundären Demenzen sind Folge anderer behandelbarer körperlicher Erkrankungen. Wird die Grunderkrankung behandelt, kann die geistige Leistungsfähigkeit wieder zurückkommen.

Что понимают под деменцией?

Деменция – это термин из области медицины. Деменция означает, что возможности мозга все больше сокращаются. Все чаще подводит память, думать становится все тяжелее, и такой человек становится все менее самостоятельным. В большинстве случаев изменяется также его личность. Деменцию вызывают различные заболевания головного мозга.

- При прогрессирующих деменциях пожилых людей исходят из того, что примерно две трети таких людей страдают от **болезни Альцгеймера**. При болезни Альцгеймера происходит медленный и постоянно прогрессирующий распад нервных клеток и их соединений в головном мозге.
- Далее от 15 до 20 % людей болеют одной из форм **сосудистой деменции**. Причиной сосудистой деменции является нарушение кровотока в мозге.
- Также выделяют **смешанные формы, редкие формы и вторичные деменции**. Вторичные деменции являются следствием других излечимых заболеваний организма. Если вылечить основное заболевание, можно восстановить и умственную работоспособность.

Wie häufig sind Demenzen?

Demenzen gehören zu den häufigsten und folgenreichsten Erkrankungen im höheren Alter. In Deutschland leben derzeit etwa 1,4 Millionen Menschen mit Demenz. Jährlich kommen 300 000 Neuerkrankungen hinzu. Über zwei Drittel aller Demenzkranken sind Frauen, da ihr Anteil in der älteren Bevölkerung überwiegt. Menschen auf der ganzen Welt sind von Demenz betroffen.

Wer stellt die Diagnose?

Erste Anlaufstelle sind Hausärzte und Hausärztinnen. Zur weiteren Abklärung kann eine Überweisung in eine Praxis für Neurologie oder Psychiatrie oder in eine Gedächtnissprechstunde (Memory-Klinik) erfolgen.

Warum ist eine frühe Abklärung wichtig?

Je früher eine Demenz diagnostiziert wird, desto eher kann eine Behandlung erfolgen. Die Demenz ist zwar nicht heilbar, das Fortschreiten der Krankheit kann aber unter Umständen hinausgezögert werden. Wichtig ist auch herauszufinden, ob vielleicht eine Depression zu geistigen Leistungseinbußen führt. Im Frühstadium der Demenz reagieren die betroffenen Menschen oft depressiv, weil sie merken, dass mit ihrem Gedächtnis etwas nicht stimmt. Aber auch Menschen mit schwerer Depression sind häufig sehr vergesslich. Demenz und Depression werden jedoch völlig unterschiedlich behandelt.

Как часто возникают деменции?

Деменции относятся к наиболее частым и серьезным заболеваниям среди пожилых людей. В Германии в настоящее время деменцией страдают около 1,4 миллиона людей. Ежегодно фиксируется 300 000 новых случаев заболевания. Больше двух третей всех больных деменцией составляют женщины, поскольку они составляют большую долю в составе пожилого населения. Деменцией болеют во всем мире.

Кто устанавливает диагноз?

Первой инстанцией являются врачи общей практики. Для дальнейшего уточнения может быть выписано направление в неврологическую или психиатрическую практику или в отделение исследований памяти («клинику памяти»).

Почему важно поставить диагноз на ранних стадиях?

Чем раньше диагностируется деменция, тем раньше можно приступить к ее лечению. Хотя деменция — это неизлечимое заболевание, при некоторых обстоятельствах удается сдерживать ее прогрессирование. Также важно установить, не является ли депрессия причиной снижений умственной работоспособности. На ранней стадии деменции пациенты часто реагируют депрессивно, поскольку замечают, что с их памятью что-то не так. Но люди с тяжелой депрессией также часто очень забывчивы. Однако деменция и депрессия лечатся абсолютно по-разному.

Wie verlaufen Demenzen?

Das Krankheitsbild und der Verlauf können individuell sehr unterschiedlich sein. Die Krankheitsdauer schwankt zwischen 5 und 20 Jahren. Zu Beginn der Erkrankung steht in der Regel die Vergesslichkeit im Vordergrund, die betroffenen Menschen können aber ihren Alltag noch einigermaßen bewältigen. Im weiteren Verlauf der Krankheit brauchen unter Demenz leidende Menschen zunehmend Unterstützung. Das Leben im eigenen Haushalt ist nur noch mit Hilfe möglich. Im späteren Verlauf müssen die Erkrankten bei fast allen Verrichtungen des täglichen Lebens unterstützt werden. Sie brauchen dann Tag und Nacht Pflege. In diesem Stadium verlieren Menschen mit Demenz auch ihre Sprache, sie können sich häufig nicht mehr selbständig fortbewegen, werden oft inkontinent, Schluckstörungen können auftreten.

Как протекают деменции?

Клиническая картина и протекание болезни могут сильно отличаться у разных пациентов. Длительность болезни колеблется в пределах от 5 до 20 лет. В начале заболевания на первый план, как правило, выступает забывчивость, но пациенты еще могут в некоторой степени справляться со своими повседневными делами. В дальнейшем люди, страдающие деменцией, все больше нуждаются в поддержке. Жизнь в собственном доме возможна только при условии помощи со стороны окружающих. На поздних стадиях больные нуждаются в поддержке при выполнении практически всех своих повседневных функций. Они нуждаются в круглосуточном уходе. На этой стадии больные деменцией теряют дар речи, часто не могут самостоятельно передвигаться, у них часто недержание, могут возникать нарушения глотания.



Wie betreut man Menschen mit Demenz?

An Demenz erkrankte Menschen verändern sich im Wesen ihrer Persönlichkeit. Sie wirken zunehmend fremd auf ihre Angehörigen. Lange bestehen bleiben jedoch die Gefühle und das Bedürfnis nach Zuwendung und Wertschätzung. Demenzkranke leben zunehmend in ihrer Vergangenheit.

Hier einige Ratschläge:

- Finden Sie heraus, was früher für den kranken Menschen wichtig war (Familie, Beruf, Herkunftsland, religiöse Bräuche usw.).
- Einfache Arbeiten im Haushalt, Garten oder handwerklicher Art geben das Gefühl, etwas Sinnvolles leisten zu können.
- Eine liebevolle Ansprache bleibt wichtig, auch wenn die Erkrankten emotional häufig nicht mehr reagieren können.
- Eine feste Tagesstruktur, also immer die gleichen Tätigkeiten zur gleichen Zeit, vermittelt Sicherheit.
- Musik und Fotos aus der Jugendzeit helfen, über Erinnerungen das Selbstbild zu stärken.
- Nehmen Sie wenig Veränderungen der Wohnungseinrichtung vor, denn die vertraute Umgebung schafft Sicherheit.

Eine Broschüre über „Hilfen zur Kommunikation bei Demenz“ von Jennie Powell in russischer Sprache **Помощь в общении при деменции** steht zum Download oder zum Bestellen zur Verfügung unter <http://www.demenz-service-nrw.de/veroeffentlichungen.html>

Как обращаться с больными деменцией?

У людей, страдающих деменцией, изменяется сущность их личности. Они становятся все более чужими для своих близких. Однако они еще долго сохраняют свои чувства и потребность во внимании и уважении. Больные деменцией все больше живут в своем прошлом.

Ниже приведены некоторые советы.

- Определите то, что раньше было важным для больного человека (семья, профессия, родная страна, религиозные обычаи и т. д.).
- Простые работы по дому, в саду или ремесленные работы дают ощущение того, что человек может делать что-то рациональное.
- Нежное обращение остается важным, даже если больные часто уже не могут эмоционально реагировать.
- Четкий распорядок дня, то есть всегда одни и те же виды деятельности в одно и то же время, придает уверенность.
- Музыка и фотографии из времен молодости помогают за счет воспоминаний улучшить представление о себе.
- Старайтесь не вносить изменения в обстановку жилища, поскольку знакомая обстановка придает уверенность.

Брошюру Дженни Пауэлл «Помощь в общении при деменции» на русском языке можно загрузить или заказать на сайте <http://www.demenz-service-nrw.de/veroeffentlichungen.html>

Was bedeutet die Diagnose Demenz für die Angehörigen?

Olga T. erzählt:

„Die Diagnose Demenz war für uns alle ein schwerer Schlag. Wir müssen meine Mutter zunehmend unterstützen und unser Familienleben anpassen. Ich muss meine Interessen und die Kontakte zu anderen Menschen zurückstellen, weil ich mich ständig um meine Mutter kümmern muss. Ich fühle mich dadurch oft isoliert und allein. Es ist eine große seelische Belastung mitzuerleben, wie sich meine Mutter immer stärker verändert und viele Fähigkeiten verliert. Früher hat sich meine Mutter für jede Kleinigkeit bedankt. Durch die fortgeschrittene Demenz ist sie dazu nicht mehr in der Lage. Das macht mich sehr traurig.“

Pflegende Angehörige sollten sich auch um ihre Gesundheit und ihre Bedürfnisse kümmern und sich möglichst frühzeitig nach Entlastung umsehen. Denn auch sie brauchen Erholung. Es ist kein Zeichen von Egoismus, wenn pflegende Angehörige sich Zeit für sich nehmen. Im Gegenteil: Wenn die Pflege nicht auf mehrere Menschen verteilt wird, kann es schnell zu Überlastung kommen. Das kann sich auf verschiedene Weise äußern, z. B.: Der pflegende Angehörige bricht rasch in Tränen aus oder ist schnell unzufrieden oder reizbar. Überforderung hilft niemandem, weder dem pflegenden Angehörigen noch seiner Familie und schon gar nicht dem an Demenz erkrankten Menschen. Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe: von anderen Familienmitgliedern, von Nachbarn, von Freunden, aber auch von professionellen Diensten.

Что означает диагноз «деменция» для окружающих?

Рассказывает Ольга Т.:

«Диагноз «деменция» был для всех нас тяжелым ударом. Мы должны больше поддерживать мою мать и вносить коррективы в нашу семейную жизнь. Я вынуждена забросить свои интересы и прервать контакты с другими людьми, потому что я должна постоянно заботиться о своей матери. Из-за этого я часто чувствую себя изолированной и одинокой. Это очень тяжелое психологическое испытание – наблюдать, как моя мать все сильнее меняется и утрачивает многие свои способности. Раньше мать благодарила меня за любую мелочь. Вследствие прогрессирующей деменции она больше не в состоянии это делать. Это меня очень огорчает».

Близкие люди, ухаживающие за больным, должны также заботиться о своем здоровье и своих потребностях и по возможности раньше находить способы уменьшения нагрузки. Ведь они также нуждаются в отдыхе. Это вовсе не проявление эгоизма, когда ухаживающие близкие находят время для себя. Наоборот, если обязанности ухода не распределяются между несколькими людьми, то это может быстро привести к перегрузке. Такая перегрузка может проявляться различными способами. Например, родственник, ухаживающий за больным, может внезапно зарыдать или быстро становится недовольным и раздражительным. Перенапряжение не поможет никому: ни оказывающему уход, ни членам его семьи, ни даже самому больному деменцией. Своевременно обращайтесь за помощью: к другим членам семьи, соседям, друзьям, а также к профессиональным службам.

Wo gibt es Informationen über praktische, finanzielle und rechtliche Hilfen?

Die **Pflegestützpunkte** sind die ersten Anlaufstellen. Sie beraten neutral und kostenlos. Pflegestützpunkte sind unter anderem für folgende Fragen zuständig:

- Wohin können sich pflegende Angehörige wenden, wenn sie bei der Pflege und Betreuung des demenziell Erkrankten praktische Unterstützung brauchen?
- Wann besteht Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung? Welche finanziellen Unterstützungen gibt es?
- Gibt es die Möglichkeit, dass der pflegende Angehörige stundenweise entlastet wird (z. B. um Einkäufe oder eigene Arztbesuche zu erledigen)?
- Welche Möglichkeiten gibt es, wenn pflegende Angehörige tageweise oder länger ausfallen (z. B. wegen Krankheit oder Urlaub)?
- Wer ist für rechtliche Fragen zuständig, z. B. Vorsorgeverfügungen, Vollmachten?
- Gibt es besondere Angebote und spezielle finanzielle Leistungen für Menschen, die an Demenz erkrankt sind?

Das Angebot an Unterstützungsleistungen ist sehr vielfältig. Lassen Sie sich beraten. Die Telefonnummer des für Sie zuständigen Pflegestützpunktes können Sie erfragen bei der

**Geschäftsstelle der Landesarbeitsgemeinschaft
Pflegestützpunkte e.V. | Telefon: 0711 123 3640**

E-Mail: Geschaeftsstelle-Pflegestuetspunkte@sm.bwl.de
Internet: www.bw-pflegestuetspunkt.de

**Weitere Informationen in russischer Sprache
finden Sie unter**

http://www.demenz-leitlinie.de/angehoerige_ru.html

Где найти информацию о практической, финансовой и правовой помощи?

Сначала следует обращаться в специальные **пункты по уходу**. Здесь можно получить объективную и бесплатную консультацию. Кроме того, в пунктах по уходу можно получить ответы на приведенные ниже вопросы.

- Куда можно обратиться родственникам, оказывающим уход, если им понадобится практическая поддержка по уходу и обращению с больным деменцией?
- Когда можно пользоваться услугами страхования на случай необходимости постоянного ухода? Какие виды финансовой поддержки существуют?
- Существует ли возможность того, чтобы родственник, оказывающий уход, мог на несколько часов быть освобожден от своих обязанностей (например, для совершения покупок или посещения своего врача)?
- Какие возможности существуют в случаях, когда родственники, оказывающие уход, отсутствуют несколько дней или дольше (например, по причине болезни или отпуска)?
- К кому можно обращаться для решения правовых вопросов, например, касающихся оформления распоряжений о кураторстве (Vorsorgeverfügung), доверенностей?
- Существуют ли особые предложения и специальные финансовые услуги для людей, больных деменцией?

Предложения услуг, связанных с поддержкой, очень разнообразны. Обратитесь за консультацией. Номер телефона вашего пункта по уходу можно узнать в организации

**Geschäftsstelle der Landesarbeitsgemeinschaft
Pflegestützpunkte e.V. | Телефон: 0711 123 3640**

Электронная почта: Geschaeftsstelle-Pflegestuetspunkte@sm.bwl.de
Интернет: www.bw-pflegestuetspunkt.de

**Дополнительные сведения на русском языке
см. на сайте**

http://www.demenz-leitlinie.de/angehoerige_ru.html

Impressum

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart

Nordbahnhofstraße 135
70191 Stuttgart

Telefon +49 (0)711 904-3 50 00

Telefax +49 (0)711 904-3 50 10

abteilung9@rps.bwl.de

www.rp-stuttgart.de

www.gesundheitsamt-bw.de

Ansprechpartnerin:

Johanna Körber

Telefon +49 (0)711 904-3 94 08

johanna.koerber@rps.bwl.de

Weitere Informationen:

<http://www.gesundheitsamt-bw.de/oegd/>

Gesundheitsthemen/Praevention/Seiten/

Migrationssensible-Praevention.aspx

Überreicht durch