

DEMENZ

Viele Menschen verbinden mit einer Demenz Vergesslichkeit. Es bedeutet jedoch mehr als nur vergesslich zu sein. Als Demenz bezeichnet man einen fortschreitenden Abbau bzw. Verlust von geistigen Fähigkeiten, der auch immer mit dem Verlust von Alltagskompetenzen einhergeht. Eine Person, die in der Lage ist, Ihren Alltag selbstständig zu bewältigen (z.B. einkaufen, kochen, Bankgeschäfte tätigen usw.), ist per Definition noch nicht dement. Abhängig vom Typ der Demenz, an der man erkrankt, können verschiedene Hirnleistungen unterschiedlich stark betroffen sein. So sind z. B. bei einer Alzheimerdemenz zu Beginn vorwiegend das Gedächtnis und die räumliche Orientierung betroffen. Bei anderen Demenzformen wiederum kann der Verlust der Sprache bzw. Kommunikationsfähigkeit oder der Verlust von Persönlichkeitsmerkmalen im Vordergrund stehen.

DIAGNOSE

Für die Diagnosestellung ist zuerst eine ausführliche Erhebung der bestehenden Symptome und der Alltagskompetenzen mit dem Betroffenen UND einem Angehörigen erforderlich. Diesem Anamnesegegespräch folgt eine klinisch-neurologische Untersuchung und ein Screening-Test. Basierend auf diese drei Säulen (Anamnese- neurologische Untersuchung- Testung) versuch man dann eine etwaig bestehende Demenz einem Phänotyp wie z. B. einer Demenz von Alzheimer-Typ zuzuordnen. Zudem kann mittels Testung auch der Schweregrad der Demenz, sprich leichte, mittelgradige oder schwere Demenz, bestimmt werden. Zum Ausschluss anderer Ursachen einer Vergesslichkeit wird in den meisten Fällen noch eine Bildgebung des Gehirns veranlasst.

BEHANDLUNGSMETHODEN

Vorweg ist es wichtig zu sagen, dass es für eine Demenzerkrankung weder eine Heilung gibt, noch können Medikamente die Erkrankung stoppen. Die zur Verfügung stehenden Therapien können jedoch das Voranschreiten der Demenz verlangsamen! Betroffene profitieren daher am meisten, wenn bereits früh im Krankheitsverlauf mit einer Therapie begonnen wird. Aus diesem Grund sollte die Abklärung einer möglichen Demenz zeitig erfolgen.

VORBEUGUNG

Im Prinzip ist mit dem Sprichwort "In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist" schon das Meiste gesagt. Um einer Demenz vorzubeugen ist es erforderlich, sowohl auf seine körperliche als auch psychische Gesundheit zu achten. Das beinhaltet unter anderem Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfette, Rauchen und Übergewicht zu vermeiden bzw. behandeln zu lassen. All dies verschlechtert direkt oder indirekt die Durchblutung der Organe und somit auch des Gehirns. Um dem Vorzubeugen, sollten wir auf regelmäßigen Sport bzw. Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Reduktion von negativem Stress achten. Zudem ist es zum Training unserer geistigen Flexibilität wichtig, Sozialkontakte zu pflegen und in Kommunikation mit anderen zu bleiben. Das schließt auch das Verwenden von Hörgeräten ein, wenn man seine Mitmenschen nicht mehr gut verstehen kann. Des Weiteren ist es von großem Vorteil, immer interessiert und offen für Neues zu bleiben, auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist, wie z.B. einen anderen Weg vom Geschäft bzw. von der Arbeit nach Hause zu nehmen beinhaltet.

"Ich wünsche allen Lesern, dass sie fit und gesund bleiben und ihre geistige Fitness durch Lesen, Lernen und persönliche Herausforderungen fördern können."

Dr. Jessica Meggeneder

Fachärztin für Neurologie

Niedergelassene Wahlärztin in Linz

