



Nachberichterstattung Krankenhaus-Kooperationsveranstaltung Bündnis Neurokognitive Störungen StädteRegion Aachen 08.05.2025

„Miteinander im Wandel“

Das Leben ist nie statisch. Die diesjährige Kooperationsveranstaltung des Bündnisses Neurokognitive Störungen nahm die Veränderungen bei Demenz in den Blick.

365 Tage im Jahr – wer an Demenz erkrankt, hat damit tagtäglich und meist über Jahre zu tun. Und seine An- und Zugehörigen auch. Deshalb ist aber nicht jeder Tag gleich, so dass sich alle darauf einstellen können. Die jährliche Kooperationsveranstaltung des Bündnisses Neurokognitive Störungen, organisiert von der Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen, widmete sich deshalb der Veränderung. „Alltag mit Demenz – Miteinander im Wandel“, lautete der Titel der diesjährigen Veranstaltung für ärztlich, pflegerisch oder therapeutisch Tätige sowie Angehörige von Menschen mit Demenz und alle am Thema Interessierten in der Stadthalle Alsdorf. Mit Vorträgen, Infoständen und Infopostern nahmen die Beteiligten das Thema in den Blick.

365 Tage im Jahr bedeutet für pflegende Angehörige: „Sie vollbringen Höchstleistungen.“ So sagte es Ursula Kreuz-Kullmann, Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen. „Deshalb ist ein Netzwerk wichtig. Darin können wir uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam Lösungen finden. Kommen Sie in ihren verschiedenen Rollen miteinander ins Gespräch“, riet sie der vollbesetzten Stadthalle.

Alfred Sonders, Bürgermeister von Alsdorf und damit Gastgeber der Kooperationsveranstaltung des Bündnisses Neurokognitive Störungen, betonte ebenfalls, wie wichtig die Zusammenarbeit von Hauptamt, Ehrenamt und Angehörigen ist: „11.800 Betroffene in der StädteRegion sowie im Schnitt ein bis zwei Bezugspersonen – und wenn die Babyboomer demnächst nicht mehr im Alter der Pflegenden sind, sondern ins Alter der Zupflegenden kommen, wird die Herausforderung noch größer.“

Die erste Veränderung im Alter nehmen meistens die Angehörigen wahr. Aber gehört Vergesslichkeit nicht zum Altern dazu? „Ja, im Alter wird es schwieriger, den Gedächtnisspeicher abzurufen. Auch Informationen werden langsamer verarbeitet, Neues lernt sich nicht mehr so leicht und wir können dann auch nicht mehr so viel gleichzeitig. Das ist normal“, sagte Marisa Gabler, Neuropsychologin in der Neuropsychologischen Praxis Dr. Vohn in Würselen, die zusammen mit ihren Kollegen Arndt Brandl und Julia Lothmann die Abgrenzung von Demenz zur Altersvergesslichkeit thematisierte.

„Vom Demenz-Syndrom sprechen wir, wenn Angehörige deutliche kognitive Störungen zum Beispiel im Verhalten oder in der Sprache feststellen, die nicht mit dem Alter erklärbar sind, aber noch kein Arzt die Diagnose Demenz gestellt hat“, erklärte Gabler weiter. Diese Störungen könnten sich zum Beispiel in der Einschränkung von Aktivitäten, zum Beispiel dem Autofahren oder dem Einkaufen oder auch bei der Körper- oder Kleidungshygiene, zeigen. „Dann ist der erste Weg: Zum Hausarzt.“



Um eine Demenz sicher zu diagnostizieren, brauche es aber zwingend auch den Weg zum Facharzt, betonte Brandl: „Die Neuropsychologie ist wichtig, weil sie normierte Tests nutzt, die die kognitiven Leistungen mit den durchschnittlichen Leistungen der Alterskohorte abgleicht und auch andere Ursachen wie ein Delir, das Post-Covid-Syndrom oder eine Suchterkrankung für die kognitiven Einschränkungen ausfindig machen kann.“ Zwingend sei immer auch ein bildgebendes Verfahren, ergänzte Lothmann. Sie machte allerdings auch angesichts der Schlagzeilen um neue Medikamente deutlich: „Nur zwei Prozent der Demenzerkrankungen haben derzeit behebbare Ursachen, zum Beispiel Depression oder Vitaminmangel.“ Brandl machte Mut, sich einer Diagnose zu stellen: „Mit Behandlung kann man noch 20 gute Jahre haben. Aber der Patient entscheidet – eine Therapie gegen seinen Widerstand bringt nichts.“ Also muss miteinander gesprochen werden.

Die Gedächtnisambulanz des Uniklinikums Aachen ist nach dem Besuch des Hausarztes immer eine gute Adresse. Von der Anamnese bis zur nuklearen Bildgebung könnten dort alle Diagnoseschritte vorgenommen werden, wie Dr. Alexa Häger von der Klinik für Neurologie erläuterte. Als neue Anlaufstelle können Neuerkrankte außerdem das im April am Klinikum gegründete Zentrum für Demenz und Prävention Aachen nutzen. Erkenntnisse zum Beispiel beim Einsatz von neuen Medikamenten – aktuell versprechen Antikörpertherapien gute Ergebnisse – werden im Deutschen Demenzregister gesammelt. Ihm liefern alle Gedächtnisambulanzen ihre Studienergebnisse zu. Auch unter den Fachleuten für Demenz sei Zusammenarbeit wichtig.

Häger machte auch deutlich, „dass 45 Prozent der Risikofaktoren für eine Demenz modifizierbar sind“. Dazu gehöre im Kindesalter vor allem Bildung, „die kognitive Reserven aufbaut“. „Im mittleren Alter kann man darauf achten, rechtzeitig einem Verlust des Hörens, dem Bluthochdruck, Übergewicht und Depressionen entgegenzusteuern und sich das Rauchen abzugewöhnen. Das sind in Deutschland die größten Risikofaktoren für eine demenzielle Erkrankung“, so Häger. „Damit wären 138.000 Demenzerkrankte potenziell vermeidbar.“

Auch Alfred Wilbertz, Neuropsychologe und Teil des Vorstands der Alzheimer Gesellschaft, plädierte mit Nachdruck dafür, „erst das Hören, Sehen, die Schlafhygiene, den Alkoholkonsum in Ordnung zu bringen und für eine seelische Ausgeglichenheit zu sorgen, bevor man sich Gedächtnistrainings vornimmt“. Das Gehirn wachse durch Sport, Lernen, Musizieren, Arbeit. „Durch geistige und körperliche Aktivität lässt sich die Leichtigkeit, sich neues Wissen anzueignen und Routinen zu bewältigen, im Alter am besten erhalten.“ Zurückgezogene Menschen könnten auch von speziellen Computerprogrammen für Gedächtnistraining profitieren. „Aber vieles, was das Gehirn trainiert, lässt sich in den Alltag integrieren: Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen, den Inhalt des Einkaufswagens im Kopf rechnerisch überschlagen, sich wöchentlich verabreden, sich beim Seniorensport anmelden, den Tag positiv bilanzieren.“

Ergotherapie für an Demenz erkrankte Menschen setze genau dort an, wie Sarah Gielen, Ergotherapeutin in der Geriatrischen Klinik des Luisenhospitals Aachen, erklärte: „Mit kognitiven Trainings und Hilfen für zuhause versuchen wir, die Menschen so lange wie möglich so selbstständig wie möglich im gewohnten Umfeld zu halten. Dafür versuchen wir vor allem die körperliche Mobilisierung mit einer geistigen Aktivierung zu kombinieren.“ Wer auf einem Balancekissen steht, einen Ball fangen muss und gleichzeitig Tiere dem Alphabet folgend auflisten soll, ist auch ohne Demenz stark gefordert, wie Gielen mit einer Kollegin zusammen ein-drucksvoll demonstrierte. Auch das lässt sich zuhause umsetzen, aber es geht auch einfacher: „Lieblingmusik hören und mitsingen ist gute Ergotherapie für daheim. Auch Sprichwörter ergänzen lassen, funktioniert oft noch lange. Ebenso Routinen von früher, wie Haare kämmen, rasieren oder Kartoffeln schälen. Bieten Sie es dem Erkrankten an und trauen Sie es ihm zu“, empfahl Gielen.

Auch im letzten Stadium der Demenz, in dem viele Erkrankte kaum mehr eine Reaktion auf Ansprache zeigten, ließen sich Maßnahmen ergreifen: „Hände eincremen und kleine Massagen, für manche sind auch bestimmte Gerüche oder vertraute Geräusche – zum Beispiel eine vertraute Stimme, die vorliest – eine Wohltat. Schaffen Sie bewusste Sinneswahrnehmungen“, riet Gielen.



Das Digitale – auch das ist eine Form des Wandels bei Demenz – lasse sich aber durchaus ebenfalls förderlich einsetzen: Das können spezielle Apps für Gedächtnistrainings, die mittlerweile vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt werden können, sein. Den Alltag erleichtern können aber auch weit verbreitete Sprachassistenten der großen Tech-Giganten, die den Erkrankten zum Beispiel an die Tagesstruktur erinnerten „oder auf Sprachbefehl den Lieblingssender im Radio einstellen können“, wie Neuropsychologin Milena Albrecht vom Uniklinikum informierte. GPS-Tracking helfe Menschen mit Hinlauftendenz nach ihren Spaziergängen wiederzufinden, andere digitale Assistenten kontrollieren zum Beispiel die Flüssigkeitsaufnahme. „Wichtig ist, die anderen genannten Faktoren wie Bewegung, Ernährung, das Hören nicht zu vernachlässigen und immer wieder zu prüfen, ob die digitalen Helfer noch relevant sind“, plädierte Albrecht für einen durchdachten Einsatz von digitalen Helfern.

Überprüft werden sollte auch immer wieder die Fahrfähigkeit der Betroffenen. „Autofahren ist eine komplexe Aufgabe, sowohl körperlich als auch kognitiv. Grundsätzlich gilt, dass die Fahrfähigkeit im Alter abnimmt. Das Autofahren muss man jedoch nicht zwangsläufig mit einer Demenzdiagnose aufgeben. Ob jemand wirklich nicht mehr fahren sollte – ob mit oder ohne Demenz –, muss man individuell betrachten. Aber man sollte die Fahrfähigkeit auf jeden Fall prüfen lassen“, sagte Dr. Ana Sofia Costa vom Uniklinikum.

Autofahren ist ein heikles Thema für Betroffene und Angehörige. Das Thema Liebe und Libido wahrscheinlich noch viel mehr, unterliegt doch das Thema Sexualität im Alter ohnehin einem Tabu. „Sexualität wird im jungen Alter mit Romantik, Leidenschaft und straffen Körpern verbunden. Ab 80 Jahren gibt es nur noch den lüsternen Greis oder die masturbierende Dame, meist verbunden mit Ekel und unwürdiger Betrachtung. Aber Sexualität ist ein menschliches Grundbedürfnis und ein Menschenrecht – auch für Demenzerkrankte“, machte Dr. Ingrid Kling, Oberärztin am Alexianer Zentrum für seelische Gesundheit Aachen, in ihrem Vortrag „Liebe und Libido – Bedürfnisse und Ausdrucksverhalten im Verlauf“ deutlich.

Also gelassen bleiben, wenn die Nachfrage nach Sex in der Ehe plötzlich steigt, weil das Kurzzeitgedächtnis des Erkrankten immer öfter ausfällt, wenn seine oder ihre Impulskontrolle nachlässt und plötzlich in aller Öffentlichkeit seinem sexuellen Bedürfnis nachgeht, wenn er oder sie plötzlich ungekannte Eifersucht entwickelt oder zum Casanova mutiert.

„Bei Übergriffigkeiten sollten sie aber nicht gelassen bleiben. Nein heißt Nein – auch bei Demenz“, zeigte Kling auch die Grenze auf. „Im Zweifel holen sie sich auch bei diesem Thema immer ärztlichen Rat ein.“

Das Besprechen des Wandels in der Demenz ist allerdings grundsätzlich leichter geworden. Das nahmen zumindest Dr. Farahnaz Haddadi, Chefärztin der Akutgeriatrie am Rhein-Maas-Klinikum, und Stephan Löhmann von der Pflegeberatung der StädteRegion, so wahr. „Die Bereitschaft, sich mit dem Thema zu beschäftigen und offen über den kognitiven Abbau zu sprechen, ist gewachsen“, sagte Dr. Haddadi im Gespräch mit Netzwerkkoordinatorin und Moderatorin Claudia Liepertz. Stephan Löhmann nimmt wahr, dass Beratungen heute früher stattfänden. „Seitdem kognitive Einschränkungen bei der Bewertung des Pflegegrads stärkere Berücksichtigung finden, werden die angebotenen Entlastungen bei Demenz häufiger angenommen – in der direkten Pflege, aber zum Beispiel auch bei der Wohnberatung.“

Ein Fortschritt sei auch die Übernahme der Kosten für die familiäre Pflege durch die Krankenkassen gewesen. „Wir können helfen, dass die theoretisch besprochenen Maßnahmen zuhause auch funktionieren“, sagte Pflegeberaterin der Familialen Pflege, Silke Trost, vom Rhein-Maas-Klinikum.

Gänzlich kostenfrei ist die Hilfe des Projekts „Mut“ der Alzheimer Gesellschaft, zumindest für Würselener Betroffene. Anne Schoepgen ist eine der Ehrenamtlichen, die Neuerkrankten in den ersten Wochen nach der Diagnose zur Seite stehen. „Bedenken und Sorgen können viele mit uns besser teilen als mit den Angehörigen. Viele wollen ihre Kinder oder Ehepartner nicht damit belasten“, berichtete Schoepgen.



Dass der Weg zu einer Diagnose und zur Annahme der Krankheit ein langer sein kann, daraus machte Erika Böhm wiederum keinen Hehl. „Meine Frau hat das Thema lange abgewehrt, ich habe lange mitgespielt, habe vieles übernommen oder überspielt, um es meiner Frau nicht peinlich werden zu lassen“, erzählte sie auf dem Podium. „Bis zur Diagnose war es ein Marathonlauf mit zusätzlichen Hindernissen und Umwegen.“ Heute gehe es dem Paar wieder gut, weil viele helfende Maßnahmen installiert seien. „Ein unterstützendes Netzwerk ist einfach wichtig“, so Böhm.

„Nicht die Krankheit in den Vordergrund stellen, sondern die Person“ – dazu riet auch Claudia Hausmann, Demenz-Expertin des Bethlehem Gesundheitszentrums Stolberg. „Dadurch können auch betreuende Angehörige die Perspektive wechseln.“ Und: Gelassen bleiben – diese Aufforderung von Dr. Kling konnten sich die Besucherinnen und Besucher wohl für alle Lebenslagen im Leben mit Demenz merken.

Text und Fotos: Rauke Xenia Bornefeld, Claudia Liepertz Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen e.V.

