



Baden-Württemberg

LANDESGESUNDHEITSAMT BADEN-WÜRTTEMBERG
IM REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART

**Η μητέρα μου / ο πατέρας μου δεν
θυμάται σχεδόν τίποτα**
*Είναι λογικό να συμβαίνει αυτό με την
ηλικία ή αποτελεί σημάδι άνοιας;*

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



Landes Gesundheits Amt
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?*

Anastasia P. 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?“

Η μητέρα μου /ο πατέρας δεν
θυμάται σχεδόν τίποτα.
*Είναι λογικό να συμβαίνει αυτό
με την ηλικία ή αποτελεί σημάδι
άνοιας;*

Η Αναστασία Π. διηγείται:

„Ακόμα και εγώ ξεχνάω κάπου τα κλειδιά ή δεν μπορώ πλέον να θυμηθώ ένα όνομα. Αυτό είναι φυσιολογικό. Η μητέρα μου όμως χάνει συνεχώς κάτι και κυρίως πράγματα που χρειάζεται οπωσδήποτε, π.χ. τα γυαλιά της. Επίσης η επικοινωνία μαζί της γίνεται συνεχώς πιο δύσκολη, επειδή δεν της έρχονται πλέον οι λέξεις στο μυαλό. Στη μητέρα μου άρεσε πάντα να μαγειρεύει και ήταν καλή στο μαγείρεμα, τώρα όμως ανάβει το μάτι, βάζει μια άδεια κατσαρόλα και θέλει να φτιάξει φαγητό μέσα στη νύχτα. Εδώ και καιρό δεν την αφήνω πλέον να πηγαίνει μόνη της στο σούπερ μάρκετ, επειδή δεν βρίσκει πια το δρόμο για το σπίτι. Το χειρότερο όμως είναι οι αλλαγές στη διάθεσή της. Η μητέρα μου ήταν πάντα μια χαρούμενη και ισορροπημένη γυναίκα. Τώρα πολλές φορές γίνεται κακιά, βρίζει και φωνάζει χωρίς κάποιον προφανή λόγο. Μετά από λίγο επανέρχεται και μοιάζει σαν να μην θυμάται πλέον τίποτα. Είναι πιθανό να πάσχει η μητέρα μου από άνοια;“

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.

Τι σημαίνει ο όρος „άνοια“;

Η άνοια είναι ένας ιατρικός όρος. Άνοια σημαίνει ότι υποβαθμίζονται οι λειτουργίες του εγκεφάλου. Η μνήμη σταδιακά εξασθενεί, η σκέψη γίνεται συνεχώς δυσχερέστερη και το εν λόγω άτομο εξαρτάται ολοένα και περισσότερο από τους άλλους. Πολλές φορές αλλάζει και η προσωπικότητά του. Η άνοια προκαλείται από διάφορες ασθένειες του εγκεφάλου.

- Στα προχωρημένα στάδια άνοιας ηλικιωμένων ατόμων θεωρείται δεδομένο ότι περ. τα δύο τρίτα αυτών πάσχουν από τη **νόσο Αλτσχάιμερ**. Η νόσος Αλτσχάιμερ προκαλεί αργή και συνεχή αποδόμηση των νευρικών κυττάρων και των συνδέσεων των νευρικών κυττάρων στον εγκεφαλο.
- Ένα επιπλέον 15% έως 20% των εν λόγω ατόμων πάσχουν από **αγγειακή άνοια**. Η αγγειακή άνοια οφείλεται στην ανεπαρκή αιμάτωση του εγκεφάλου.
- Το υπόλοιπο ποσοστό είναι **συνδυαστικές μορφές, σπάνιες μορφές και δευτερεύουσες άνοιες**. Οι δευτερεύουσες άνοιες προκύπτουν ως συνοσηρότητα άλλων θεραπεύσιμων σωματικών ασθενειών. Εάν αντιμετωπιστεί η βασική ασθένεια, τότε μπορεί να επανέλθει η πνευματική αντίληψη.

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.

Πόσο συχνά παρουσιάζεται η άνοια;

Η άνοια ανήκει στις πιο συχνές και συμπτωματικές ασθένειες της μεγάλης ηλικίας. Στη Γερμανία ζουν σήμερα περ. 1,4 εκατομμύρια άνθρωποι με άνοια. Ετησίως σε αυτόν τον αριθμό προστίθενται 300.000 νέοι ασθενείς. Πάνω από τα δύο τρίτα όλων των ασθενών με άνοια είναι γυναίκες, επειδή το ποσοστό τους είναι μεγαλύτερο στον ηλικιωμένο πληθυσμό. Η άνοια αφορά όλους τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Ποιός κάνει τη διάγνωση;

Ο πρώτος σταθμός είναι οι οικογενειακοί γιατροί. Για περαιτέρω διερεύνηση μπορεί να γίνει παραπομπή σε νευρολογικό ή ψυχιατρικό ιατρείο ή σε μια ειδική κλινική για τη μνήμη (Memory clinic).

Γιατί είναι σημαντική η έγκαιρη διάγνωση;

Όσο νωρίτερα διαγνωστεί η άνοια, τόσο πιο εύκολα μπορεί να εφαρμοστεί η θεραπεία. Η άνοια δεν είναι ιάσιμη, ωστόσο μπορεί ενδεχομένως να επιβραδυνθεί η εξέλιξη της ασθένειας. Σημαντικό είναι επίσης να διαπιστωθεί αν τυχόν μια κατάθλιψη οδηγεί σε πνευματικές διαταραχές. Στο πρώιμο στάδιο της άνοιας τα εν λόγω άτομα αντιδρούν συχνά παρουσιάζοντας κατάθλιψη, επειδή καταλαβαίνουν ότι κάτι δεν πάει καλά με τη μνήμη τους. Όμως και τα άτομα με βαριά κατάθλιψη τείνουν συχνά να μην θυμούνται καλά. Η θεραπευτική αντιμετώπιση της άνοιας και της κατάθλιψης είναι εντελώς διαφορετική.

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.

Πώς εξελίσσεται η άνοια;

Η εικόνα και η εξέλιξη της ασθένειας μπορεί να διαφέρουν πολύ μεταξύ τους από άτομο σε άτομο. Η διάρκεια της ασθένειας κυμαίνεται από 5 έως 20 έτη. Στην αρχή της ασθένειας είναι συνήθως πιο έντονη η απώλεια μνήμης, αλλά οι ασθενείς μπορούν ακόμα να ανταπεξέρχονται αρκετά καλά στην καθημερινότητά τους. Καθώς η ασθένεια εξελίσσεται περισσότερο, τα άτομα που πάσχουν από άνοια χρειάζονται όλο και μεγαλύτερη υποστήριξη. Για τη ζωή στο σπίτι τους χρειάζονται οπωσδήποτε βοήθεια. Κατά την περαιτέρω εξέλιξη οι ασθενείς χρειάζονται υποστήριξη σχεδόν σε όλες τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Η φροντίδα είναι απαραίτητη μέρα και νύχτα. Σε αυτό το στάδιο τα άτομα με άνοια δεν μπορούν ακόμα και να μιλήσουν, συχνά δεν μπορούν να κινηθούν μόνα τους, παρουσιάζουν ακράτεια και ενδεχομένως δυσκολίες κατάποσης.



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.

Τι φροντίδα χρειάζονται τα άτομα με άνοια;

Στα άτομα που πάσχουν από άνοια αλλάζει σε μεγάλο βαθμό η προσωπικότητά τους. Όλο και πιο συχνά παύουν να αναγνωρίζουν τους συγγενείς τους. Ωστόσο συνεχίζουν να έχουν το αίσθημα και την ανάγκη για φροντίδα και εκτίμηση. Οι ασθενείς με άνοια ζουν όλο και περισσότερο στο παρελθόν τους.

Μερικές συμβουλές:

- Βρείτε τι ήταν σημαντικό στο παρελθόν για τον ασθενή (οικογένεια, επάγγελμα, πατρίδα, θρησκευτικά καθήκοντα, κ.λπ.).
- Οι απλές εργασίες στο σπίτι, στον κήπο ή οι χειρωνακτικές εργασίες δίνουν το αίσθημα της ουσιαστικής προσφοράς.
- Τα στοργικά λόγια παραμένουν σημαντικά ακόμα και όταν οι ασθενείς δεν μπορούν συχνά να εξωτερικεύσουν πλέον τα συναισθήματά τους.
- Η σταθερή καθημερινή ρουτίνα, δηλαδή να γίνονται κάθε μέρα τα ίδια πράγματα στην ίδια ώρα, προσφέρει ασφάλεια.
- Η μουσική και οι φωτογραφίες από τα νεανικά χρόνια βοηθούν στην ενίσχυση της αυτοσυνειδησίας μέσω των αναμνήσεων.
- Οι αλλαγές στη διαρρύθμιση της κατοικίας θα πρέπει να αποφεύγονται, επειδή το οικείο περιβάλλον δημιουργεί ασφάλεια.

Was bedeutet die Diagnose Demenz für die Angehörigen?

Anastasia P. 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.

Τι σημαίνει η διάγνωση με άνοια για τους συγγενείς;

Η Αναστασία Π. διηγείται:

„Η διάγνωση της άνοιας ήταν για όλους μας ένα βαρύ χτύπημα. Πρέπει να υποστηρίξουμε τη μητέρα μου όλο και περισσότερο και να προσαρμόσουμε την οικογενειακή μας ζωή. Έχω περιορίσει τα ενδιαφέροντά μου και τις επαφές μου με άλλους ανθρώπους επειδή πρέπει να φροντίζω διαρκώς τη μητέρα μου. Συχνά νιώθω απομονωμένη και μόνη. Είναι μεγάλη ψυχική επιβάρυνση να βιώνω την ολοένα και πιο έντονη αλλαγή που υφίσταται η μητέρα μου και την απώλεια πολλών ικανοτήτων της. Παλιότερα η μητέρα μου σκεφτόταν και την παραμικρή λεπτομέρεια. Εξαιτίας της προχωρημένης άνοιας δεν μπορεί πλέον να το κάνει αυτό. Αυτό με στεναχωρεί πολύ.“

Τα μέλη της οικογένειας που προσφέρουν φροντίδα πρέπει να φροντίζουν και για τη δική τους υγεία και τις ανάγκες τους και να κανονίζουν όσο πιο έγκαιρα γίνεται για εξωτερική βοήθεια. Η ανάπαυση είναι και για αυτούς απαραίτητη. Δεν είναι δείγμα εγωισμού όταν τα μέλη της οικογένειας που προσφέρουν φροντίδα αφιερώνουν λίγο χρόνο στον εαυτό τους. Αντίθετα: Εάν η φροντίδα δεν κατανεμηθεί σε πολλά άτομα, τότε το άτομο θα καταπονηθεί γρήγορα. Αυτό μπορεί να εκφραστεί με διάφορους τρόπους, π.χ.: Τα μέλη της οικογένειας που προσφέρουν φροντίδα ξεσπούν ξαφνικά σε κλάματα ή είναι ανικανοποίητα ή ευερέθιστα. Η υπερβολική καταπόνηση δεν βοηθά κανέναν, ούτε τα μέλη της οικογένειας που προσφέρουν φροντίδα ούτε την οικογένειά του ασθενή αλλά ούτε και τον ασθενή με άνοια. Πρέπει να λαμβάνεται βοήθεια έγκαιρα: από άλλα μέλη της οικογένειας, από γείτονες, από φίλους αλλά και από επαγγελματίες.

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-Pflegestuuetzpunkte@sm.bwl.de
Internet: www.bw-pflegestuuetzpunkt.de

Πού υπάρχουν πληροφορίες για πρακτική, οικονομική και νομική βοήθεια;

Τα **κέντρα φροντίδας** είναι οι πρώτοι σταθμοί. Εκεί παρέχονται αντικειμενικές και δωρεάν συμβουλές. Τα κέντρα φροντίδας είναι αρμόδια, μεταξύ άλλων, και για τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πού μπορούν να απευθυνθούν τα μέλη της οικογένειας που προσφέρουν φροντίδα όταν χρειάζονται πρακτική υποστήριξη κατά τη φροντίδα και περίθαλψη των ατόμων με άνοια;
- Πότε υπάρχει αξίωση επί των ασφαλιστικών παροχών για μη αυτοεξυπηρετούμενα άτομα; Τι οικονομική υποστήριξη προσφέρεται;
- Υπάρχει δυνατότητα να ξεκουράζονται για μερικές ώρες τα μέλη της οικογένειας που προσφέρουν φροντίδα (π.χ. για ψώνια ή για δικές τους ανάγκες επίσκεψης σε ιατρό);
- Τι δυνατότητες υπάρχουν όταν τα μέλη της οικογένειας που προσφέρουν φροντίδα πρέπει να λείπουν μερικές μέρες ή περισσότερο (π.χ. εξαιτίας ασθένειας ή διακοπών);
- Ποιος είναι αρμόδιος για νομικές ερωτήσεις, π.χ. προληπτικές εξουσιοδοτήσεις, πληρεξούσια;
- Υπάρχουν ειδικές προσφορές και ειδικές αποζημιώσεις για άτομα που πάσχουν από άνοια;

Οι υποστηρικτικές υπηρεσίες προσφέρονται με πολλούς τρόπους. Ζητήστε συμβουλή. Μπορείτε να ρωτήσετε για τον τηλεφωνικό αριθμό του αρμόδιου κέντρου υποστήριξης στο

Geschäftsstelle der Landesarbeitsgemeinschaft Pflegestützpunkte e.V. (γραμματεία της ένωσης τοπικής ομάδας εργασίας κέντρων φροντίδας)
Τηλέφωνο: 0711 123 3640

E-Mail: Geschaeftsstelle-Pflegestuuetzpunkte@sm.bwl.de
Internet: www.bw-pflegestuuetzpunkt.de

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/](http://www.gesundheitsamt-bw.de/oegd/Gesundheitsthemen/Praevention/Seiten/Migrationssensible-Praevention.aspx)

[Gesundheitsthemen/Praevention/Seiten/](http://www.gesundheitsamt-bw.de/oegd/Gesundheitsthemen/Praevention/Seiten/Migrationssensible-Praevention.aspx)

[Migrationssensible-Praevention.aspx](http://www.gesundheitsamt-bw.de/oegd/Gesundheitsthemen/Praevention/Seiten/Migrationssensible-Praevention.aspx)

Überreicht durch