

“Risikofaktor Alter“

Wenn das Gedächtnis nicht mehr so will

**Bayerischer Bauernverband
Kreisverband Ebersberg**

**Große Sommerversammlung,
Ebersberger Alm, Ebersberg,
21.07.2004**

**Dr. Hans Gnahn/Dr. Claus Briesenick
Neurologen**

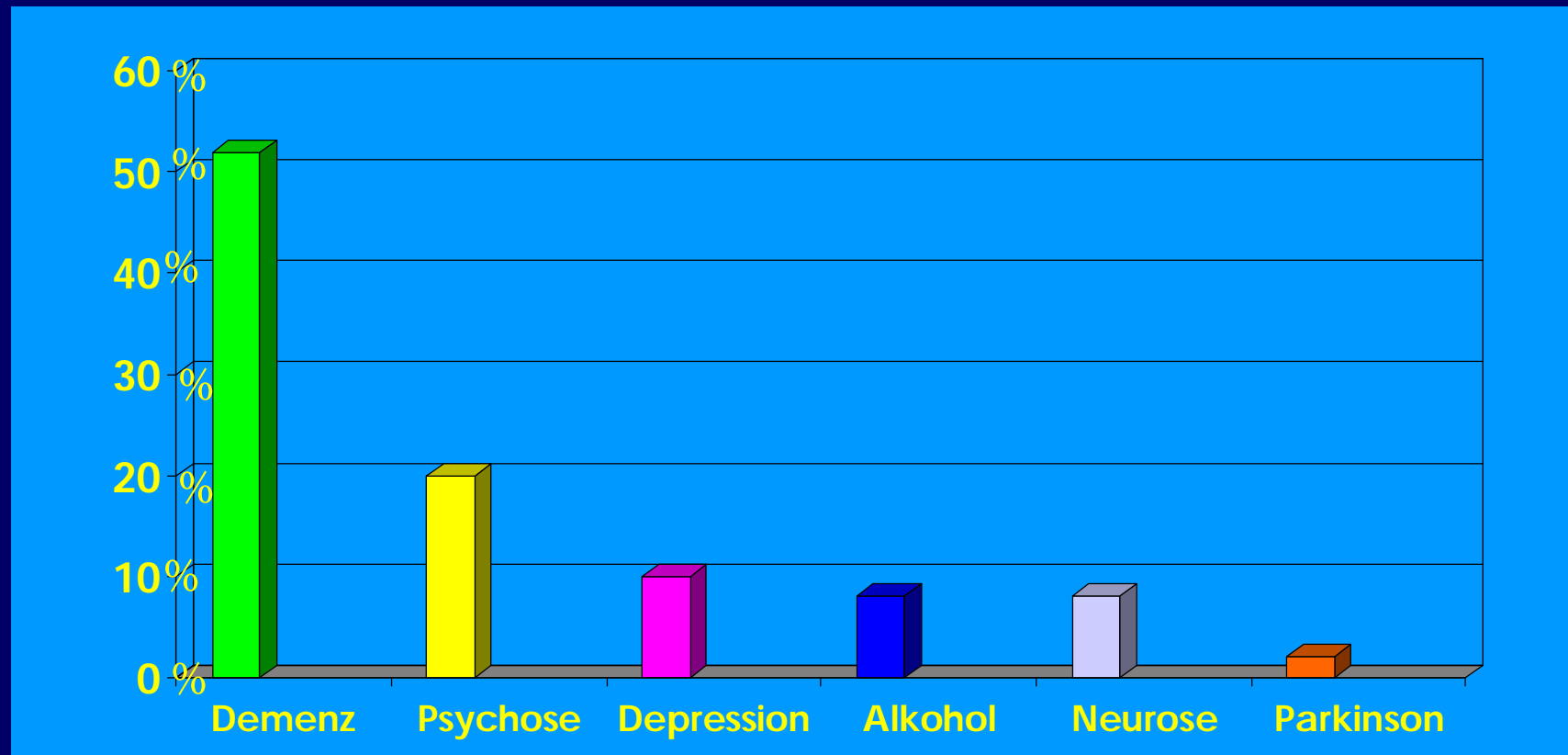
Was ist eine Demenz?

(A) Nachweisbare Beeinträchtigung des Kurz- und Langzeitgedächtnisses

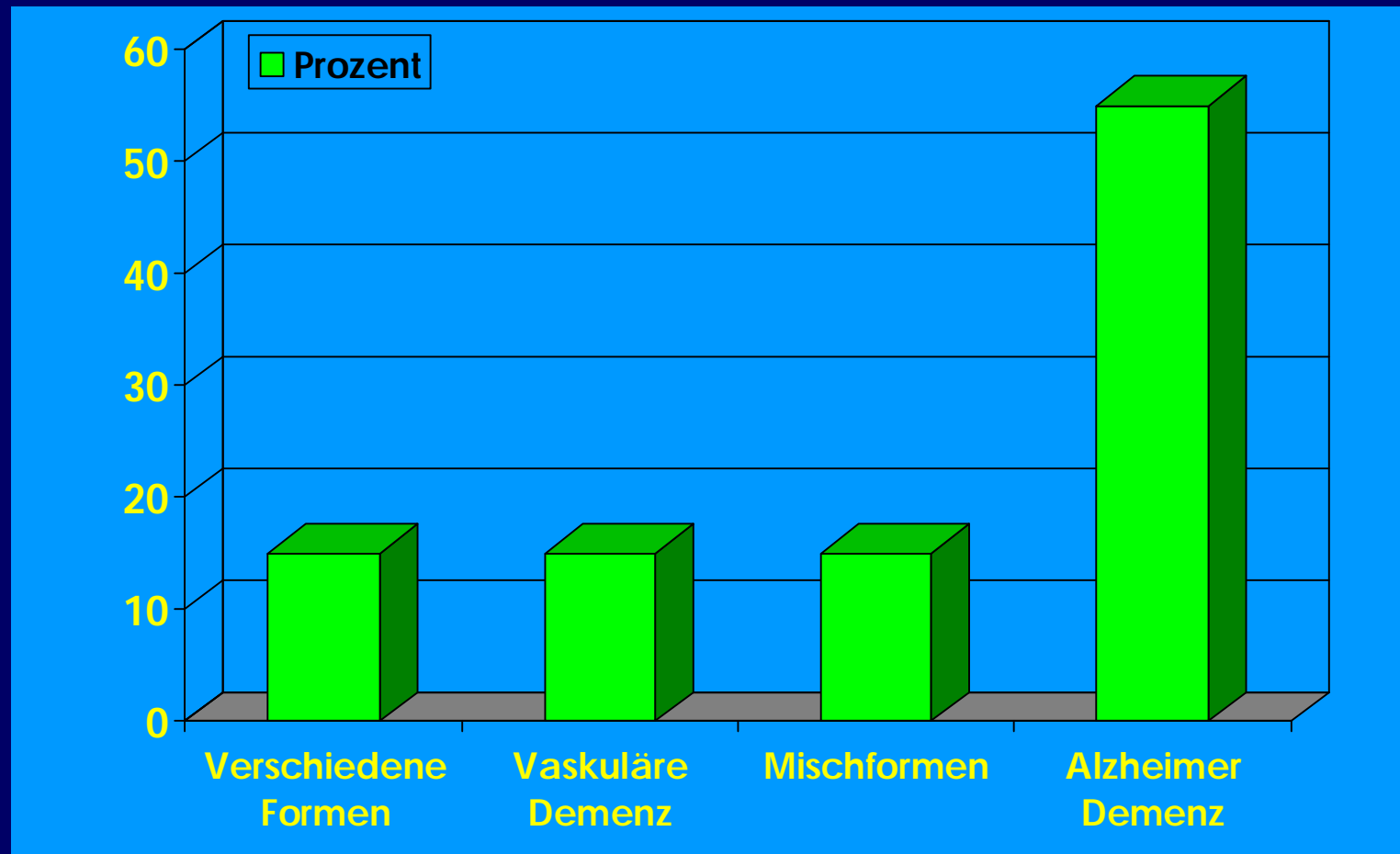
(B) Beeinträchtigung von: abstraktem Denken, Urteilsvermögen, Sprechen, Handeln, Erkennen, Persönlichkeit

- **A + B beeinträchtigen Arbeit, Alltagsaktivitäten, Beziehungen**
- **schleichender Beginn, stete kognitive Verschlechterung**

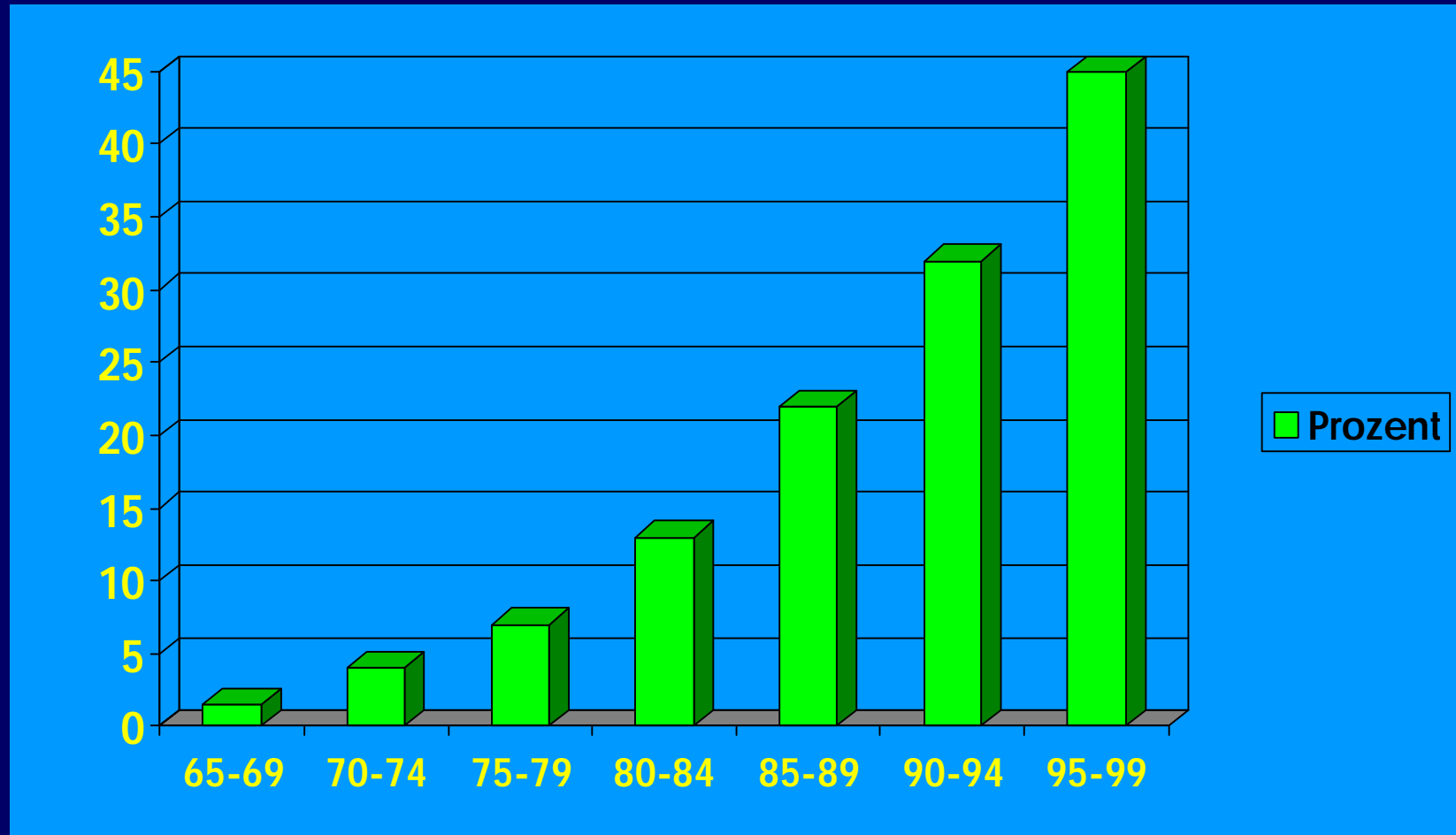
Häufigkeit neurologischer und psychiatrischer Alterserkrankungen



Verteilung verschiedener Demenzformen



Häufigkeit der Alzheimer Demenz



Ursachen

- ✓ **Jahrzehntelanger Abbau von Hirnschubstanz, vor allem im Schläfen- und Scheitellappen**
- ✓ **Ablagerung von sogenannten Amyloidplaques und**
- ✓ **Neurofibrillen**

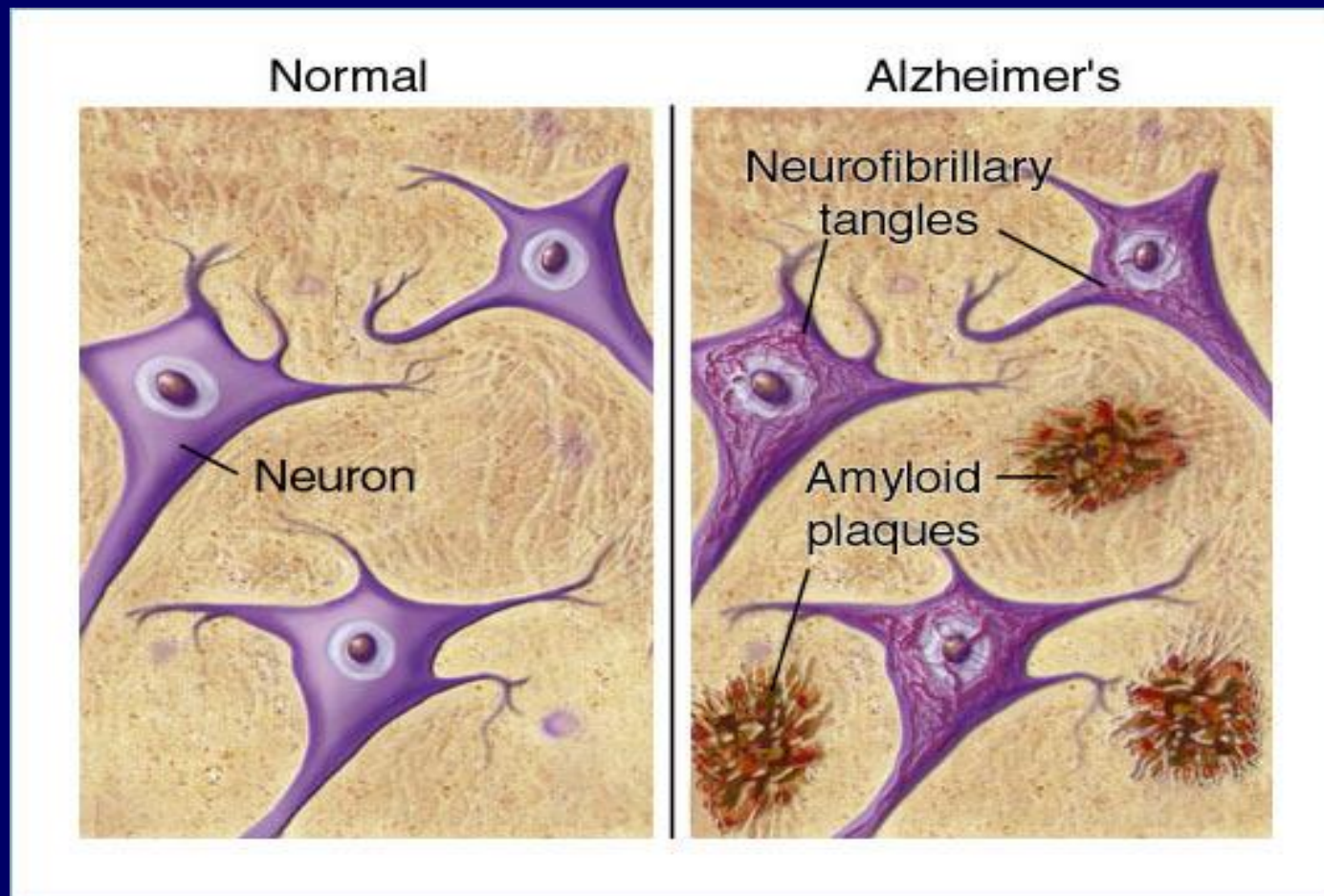
Risikofaktoren

- **Alter**
- **Demenz bei Verwandten 1. Grades**
- **Schädel-Hirn-Trauma**
- **Depression**
- **Bluthochdruck**
- **Zuckerkrankheit**
- **erhöhtes Cholesterin**

Die Alzheimer Demenz: makroskopische Kennzeichen



Die Alzheimer Demenz: mikroskopische Kennzeichen I



Frühzeichen der Alzheimer-Erkrankung I

- Gelegentliche Gedächtnisprobleme
- Gelegentliches Nachlassen von Aufmerksamkeit oder Konzentration

Normal

- Anhaltende Kurzzeitgedächtnisstörungen
- Einfache Aufgaben, Routineentscheidungen und Rechnen werden schwierig

Krankhaft

Frühzeichen der Alzheimer-Erkrankung II

- Nachvollziehbare Trauer oder Angst
- Leichte Veränderung von Interesse oder Aktivitäten
- Zunehmende Vorsichtigkeit

Normal

- Rasche Veränderungen von Gefühlszuständen
- Verlust an Interesse an früheren Aktivitäten
- Schwere Depression, Wut, Verwirrung
- Verleugern von Symptomen

Krankhaft

Die Alzheimer Demenz Diagnose (nach DSM IV)

- Kurzzeitgedächtnis
- Wortfindung/Sprache
- Ausführung motorischer Aktivitäten
- Wiedererkennung von Gegenständen
- Planung, Organisation
- Beeinträchtigung im Alltag oder Beruf
- gradueller Beginn, kontinuierlicher kognitiver Verfall
- andere Ursachen ausgeschlossen

Verlauf - Frühes Krankheitsstadium

Gedächtnis

neue Informationen ↓

Sprache

Sprachfluss ↓

Räumlich-optisch

Verlegen, Fahren ↓

Verhalten

Wahn, Depression

Sonst. Fähigkeiten

Schreibvermögen

Verlauf - Mittleres Krankheitsstadium

Gedächtnis

alte Informationen ↓

Sprache

Sprachfluss ↓ ↓

Räumlich-optisch

verläuft sich

Verhalten

Wahn, Depression

Sonst. Fähigkeiten

Schreiben ↓ ↓

Verlauf - Spätes Krankheitsstadium

Gedächtnis

nicht testbar

Sprache

aufgehoben

Räumlich-optisch

nicht testbar

Verhalten

Herumwandern

Sonst. Fähigkeiten

Enthemmung, Gang ↓

Behandlungsansätze

Behandlung von Begleitsymptomen wie

- **Unruhe (Agitiertheit)**
- **Feindseligkeit (Aggressivität)**
- **Schreien**
- **ständiges Umherlaufen**
- **Depressivität (und Apathie/Verweigerung)**

Hilfen für Betroffene und Angehörige I (Pflegeziele)

- Strukturierung bei Über- u. Unterforderung
- Erhalt, Förderung sozialer Fertigkeiten
- Erhalt der Alltagsaktivitäten
- Erleichterung der Orientierung
- Beseitigen von Gefahrenquellen
- Förderung der Konzentration
- Merkhilfen, Namenskettchen
- Motivieren zur Annahme von Hilfen

Hilfen für Betroffene und Angehörige II (Situation der Angehörigen)

- 50 % Störung der Gesundheit, Reizbarkeit, körperliche Beschwerden, Depression
- 50 % Verzicht auf Freizeit und eigene Interessen
- 45 % Verzicht auf Urlaub
- 30 % Auswirkung auf die finanzielle Lage
- 16 % Beeinträchtigung der Berufstätigkeit

Hilfen für Betroffene und Angehörige III (Regeln und Tipps für Angehörige)

- **Bei Symptomen Arzt aufsuchen**
- **Informationen einholen**
z.B. bei der Alzheimer Gesellschaft, beim Arzt, bei Angehörigengruppen
- **Tageslauf strukturieren, nicht widersprechen, ruhig bleiben, spazieren gehen**
- **Auszeiten nehmen, Gruppe besuchen**

Gesund Altern - Klarer Kopf!

- Auf das Körperorgan Gehirn wirken (wie auf das Herz) zeitlebens Risikofaktoren ein
- Bluthochdruck ist der mit Abstand wichtigste Risikofaktor für das Gehirn
- In unserer Gesellschaft kommt es mit steigendem Lebensalter sehr häufig zu einem Blutdruckanstieg.

Gesund Altern - Klarer Kopf!

- **Früher:**

100+Lebensalter = normal!

- **Heute:**

Blutdruck in jedem Lebensalter

< 140/90

Gesund Altern - Klarer Kopf!

**Bluthochdruck führt zu
Gedächtnisstörungen
im Alter**



Gesund Altern - Klarer Kopf!

- Es ist eine Tragödie ersten Ranges, dass in allen Industriestaaten der Bluthochdruck bei mehr als 2/3 der Betroffenen entweder gar nicht bekannt oder nicht ausreichend behandelt ist

Gesund Altern - Klarer Kopf!

- **Gesundheitsziel USA 2010:** 50% der Hochdruckbetroffenen (derzeit <30%) ausreichend behandelt.
- **Unser Ziel im Landkreis Ebersberg:** dasselbe bereits 2007.

Gesund Altern - Klarer Kopf!

Wie erreichen wir dieses Ziel?

- Bessere Zusammenarbeit der Betroffenen mit Hausärzten, Apothekern und Kreisklinik

Gesund Altern - Klarer Kopf!

Kennen Sie Ihren Blutdruck?

- Er sollte immer niedriger als 140/90 sein!
- Optimal sind Werte unter 120/80.

Gesund Altern - Klarer Kopf!

Was kann ich selber tun?



Blutdruck regelmäßig messen lassen /
selbst messen bei Hochdruck



Gewichtsabnahme, weniger Salz



mehr Bewegung

Falls nicht möglich oder unwirksam:



Blutdrucksenkende Medikamente,
oft sind mehrere gleichzeitig notwendig

Gesund Altern - Klarer Kopf!

- **Häufigster Fehler:**

Weglassen der Blutdrucksenker
(es tut ja nichts weh)