

Mit einer Demenzerkrankung leben

Schrittweises Abschiednehmen

Demenz verändert das Leben von Betroffenen und Angehörigen rasch und endgültig. Vor sechs Jahren erkrankte der Mann von Eva Wagner. Ein Besuch im Altersheim Dolderal in der Stadt Zürich, wo Jürg Wagner heute lebt.

Rita Torcasso



Foto: Rita Torcasso

Eva Wagner ist überzeugt, dass der Heimeintritt der richtige Entscheid war.

Hinter der imposanten Villa mit Terrassen und Erkern beginnt der Dolderwald. In dieser Idylle am Rande der Stadt leben 28 Personen, die an Demenz erkrankt sind. Eva Wagner stellt ihren Mann vor. Im Garten gibt es Kaffee und Kuchen: Zielstrebig geht sie vorn, während Jürg Wagner an meiner Seite bleibt. Er pfeift vor sich hin, immer dieselben Töne. Doch als das Gespräch am Kaffeetisch beginnt, bricht das Pfeifen ab. Eva Wagner erklärt:

«Er pfeift, wenn er von dem, was ringsum geschieht, nicht absorbiert ist.»

Grosse Veränderungen

Jürg Wagner lebt seit eineinhalb Jahren hier. In seinem Zimmer hängen Porträts von James Joyce und Elias Canetti, auf der Kommode stapeln sich Zeitschriften. Der heute 66-Jährige war Rektor eines Zürcher Gymnasiums, Direktor der Volkshochschule im Kanton und engagierter Oberst

im Militär. «Vor sechs Jahren zeigten sich die ersten Anzeichen der Krankheit», erzählt seine Frau. «Er hatte Mühe, sich zu orientieren und entwickelte irrationale Ängste.» Mit 61 ging er in Frühpension. Schon bald gelang es ihm nicht mehr, den Computer zu bedienen, Cello zu spielen, Auto zu fahren. «Wenn etwas nicht mehr ging, reagierte er aggressiv.» Seine Sprache wurde karger, und was er erzählte, klang immer verwirrter, bis er vor zwei

Jahren praktisch ganz zu reden aufhörte. Eva Wagner sagt rückblickend: «Am meisten zu schaffen machten mir die Veränderung seines Charakters und die Wahnvorstellungen, die ihn plagten.» Dazu zermürbten sie Fragen wie die, ob der Sohn die Krankheit erben könnte. «Und natürlich war es hart, all die Pläne für die Zeit nach seiner Pensionierung zu begraben.»

Zulassen können

Erst drei Jahre nach den ersten Anzeichen der Krankheit liess ihr Mann zu, dass eine spezifische Abklärung gemacht wurde. Die Krankheit war bereits so weit fortgeschritten, dass gemeinsame rechtliche und finanzielle Entscheidungen nicht mehr möglich waren. «Seine Unruhe wurde grösser, und er zeigte in den Himmel und sagte, dass er gehen wolle.» Eva Wagner deutete es als Suizidgedanke. Die Betreuung wurde intensiver, und sie konnte ihren Mann nicht mehr allein lassen. «Ich war erschöpft, und wir lebten immer isolierter», erzählt die 64-Jährige und fügt hinzu: «Es war ein schrittweises Abschiednehmen.» Nach einem ersten Besuch im Altersheim Doldertal wurde er in der Psychiatrischen Klinik nochmals gründlich abgeklärt. Eine Medikamenteneinnahme, um den Krankheitsverlauf zu verlangsamen, scheiterte an den starken Nebenwirkungen.

Den Ursachen der Veränderungen auf den Grund gehen

Bernadette Meier, Leiterin Pflege im Doldertal, betont: «Es ist sehr wichtig, Demenz bereits bei den ersten Anzeichen abzuklären: So haben Angehörige und Betroffene Gewissheit und noch etwas Zeit, sich auf die Veränderungen vorzubereiten. In der Schweiz leiden rund 100'000 Personen an einer Demenz, der grösste Teil von ihnen an Alzheimer, jährlich kommen 22'000 neue Betroffene dazu. Die Diagnose bedeutet, dass die Fähigkeiten Erinnern, Verstehen und Planen nach und nach verloren gehen.

Schonraum im Heim

«Der Heimeintritt war der richtige Entscheid», sagt Eva Wagner heute bestimmt. «Trotzdem war es damals wie ein kleines Sterben, obwohl ich ihn als Person ja schon lange vorher verloren hatte.» Jürg Wagner isst mit sichtlichem Genuss den Schokoladekuchen. Seit er im Heim ist, gab es nie ein Anzeichen, dass er nach Hause zurückkehren möchte. «Er ist hier

ruhiger und gelassener», sagt Eva Wagner. «Das Heim bietet einen Schonraum: er ist nicht mehr mit dem schwierigen Alltag konfrontiert, der vorher überall präsent war.» Jeden zweiten Tag verbringt sie den Nachmittag im Heim: dann gehen sie zusammen spazieren, schauen Zeitungen und Fotos an oder hören klassische Mu-

Rund 60 Prozent der Demenzkranken werden zu Hause gepflegt. Die Gefahr der Überforderung ist gross: Fast die Hälfte der Pflegenden erkrankt selber.

Wertschätzende Haltung

Die Betreuung von Demenzkranken erfordert Flexibilität, Geduld und Einfüh-



Das Heim bietet Herrn Wagner einen Schonraum.

sik. Sie ist sich sicher, dass er sie noch erkennt. Als sie ihm erklärt, dass er heute mit einer freiwilligen Helferin spazieren geht, fragt er: «Und Du?»

Im Doldertal herrscht eine familiäre, fröhliche Atmosphäre. Auf die Frage, ob es einen «richtigen» Zeitpunkt für den Heimeintritt gibt, antwortet Bernadette Meier: «Meist erfolgt der Eintritt zu spät: Demenzkranke fühlen, wenn die Betreuenden überfordert sind und leiden unter der Isolation, welche die Krankheit oft mit sich bringt.»

lung. «Das Wichtigste ist, dass die Erkrankten nicht dauernd mit ihren Defiziten konfrontiert werden», erklärt die Leiterin Pflege. «Wir versuchen sie immer dort abzuholen, wo sie gerade stehen.» Im Heim gibt es keine vorgegebene Tagesstruktur, und die Pensionäre können sich im Haus und im umzäunten Garten frei bewegen. Jeder Pensionär erhält zwei Bezugspersonen zugeteilt: So entsteht eine konstante Beziehung zum Erkrankten und zu den Angehörigen. Mit Fotos, Musik,

Tanz, Düften werden über die Gefühle und Sinne Erinnerungen angesprochen. «Viele erinnern sich an die Kindheit und an das Elternhaus, manchmal an Geschwister oder an den Beruf, weniger an die Kinder oder Ehepartner.»

Die Pensionäre bleiben bis zum Lebensende im Doldertal. «Das Wichtigste ist für



Foto: Rita Torcasso

uns, jedem den eigenen Rhythmus zu lassen», betont Bernadette Meier. Das bedeutet, täglich aufs Neue abzuwägen, was der Erkrankte noch selber machen kann, und bei aggressivem Verhalten oder Rückzug mit Beobachtung und Austausch zu versuchen, die Ursache herauszufinden. «Wir gehen immer davon aus, dass der Erkrankte mit seinen Bedürfnissen im Recht ist», umschreibt sie die Pflegehaltung im Heim.

Um ihre Wertschätzung für diese grossartige Leistung zu zeigen, gründete Eva Wagner zusammen mit Fachleuten den Verein «Freunde Altersheim Doldertal». «Unser Ziel ist eine ideelle und materielle Unterstützung des Heims», erklärt sie. Der Verein organisiert Einladungen und Vorträge und spricht Freiwillige an, regelmässig mit Pensionären Zeit zu verbringen und so die Pflegenden zu entlasten. Die intensive Betreuung im Doldertal hat ihren Preis: 9'000 Franken kostet durchschnittlich ein Platz im Monat. Vereinsgelder sollen ermöglichen, Wünsche ausserhalb des Budgets zu erfüllen und die Villa baulich an die Bedürfnisse der Pflege anzupassen. «Wir möchten wenigstens einen kleinen Beitrag leisten, dass eine solche familiäre Spezialbetreuung in Zukunft erhalten bleibt und nicht weggespart wird», betont Eva Wagner. www.doldertal.ch

Erste Warnzeichen einer Demenz

Nicht jede Vergesslichkeit ist eine Demenz, deshalb ist es wichtig, die Ursachen von Veränderungen zu kennen. Warnzeichen können sein: Probleme mit dem Gedächtnis, der Aufmerksamkeit, Orientierungsschwierigkeiten (örtlich, räumlich, zeitlich), der Verständigung, der Organisation von gewohnten Aktivitäten, was alles Auswirkungen auf die Persönlichkeit hat. Meist geht eine Einbusse an sozialer Kompetenz mit den Veränderungen einher. Es lohnt sich, diese Veränderungen über einen Zeitraum von mehreren Wochen zu beobachten um sie der Hausärztin, dem Hausarzt zu schildern. (beo.)

Buchtipps

- *Alzheimer Europe. Handbuch der Betreuung und Pflege von Alzheimer-Patienten. Grundlagen und Praxis für Praktiker, Betroffene und deren Angehörige. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2005. Thieme, Stuttgart, New York. ISBN 3-13-105392-5*
- *Gatterer, G., Croy, A. Leben mit Demenz. 2005. Praxisbezogener Ratgeber für Pflege und Betreuung. Springer, Wien, New York. ISBN 3-211-008047*
- *Powell, J. Hilfen zur Kommunikation bei Demenz. Türen öffnen zum Menschen mit Demenz. 2000 engl. Original. Kuratorium Deutsche Altershilfe KDA, Köln. www.kda.de ISBN 3-935299-26-5.*
- *Schweizerische Alzheimervereinigung. Leben mit Demenz. Tipps für Angehörige und Betreuende. 2003.*

- *Smith, P. B., Mitchell Kenan, M., Kunik, M. E. Alzheimer für Dummies. Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim. 2006 ISBN 9783527702831.*

Bei Verdacht auf Demenz – wohin kann man sich wenden?

- Erste Anlaufstelle ist die Hausärztin, der Hausarzt. Weitere Abklärungen erfolgen durch Fachpersonen, zum Beispiel in einer Memory-Klinik. Ein diagnostisches Verfahren unter Einbezug der Angehörigen hilft folgende Fragen zu klären: Handelt es sich wirklich um eine Demenz? Wie weit fortgeschritten ist die Krankheit? Wo liegen Defizite und Ressourcen? Was wirkt unterstützend? Wer leistet wie Unterstützung?
- Die kostenlose Sozialberatung in jedem Dienstleistungszentrum der Pro Senectute Kanton Zürich bietet Unterstützung an zu (sozialversicherungs-) rechtlichen, finanziellen, ethischen Fragen; Fragen in Zusammenhang mit Entlastungsmöglichkeiten oder in Bezug auf das Wohnen oder vermittelt Kenntnisse über den Umgang mit den Erkrankten. Adressen siehe Seite 2.
- Die Beratungs- und Informationsstelle für Demenzfragen Limmattal/Knonaueramt BID bietet kostenlose Beratung für die Bevölkerung in der Region. Kontakt: Katharina Gottlieb, Telefon 058 451 52 00, katharina.gottlieb@zh.pro-senectute.ch. Sprechstunden in Schlieren und Affoltern am Albis.
- Schweizerische Alzheimervereinigung: www.alz.ch Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06. Alzheimer Informationsstelle, Forchstrasse 362, 8008 Zürich, Telefon 043 499 88 63, www.alz-zuerich.ch
- Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige: www.zh.pro-senectute.ch, (Angebot, Beratung, Angehörigengruppen). Informationen dazu kann jede oben aufgeführte Beratungsstelle erteilen.
- Die Universität Zürich sucht für verschiedene Forschungsprojekte Studienteilnehmer/innen (siehe S. 52).