

Am Ende aller Kräfte

Das Pilotprojekt „Helfen und selber gesund bleiben“ soll pflegende Angehörige von Demenzerkrankten unterstützen.

Von Lucia Pirkl

Bad Gögging. Die Frau war am Ende. Sie pflegte seit Jahren ihren dementen Ehemann, kümmernte sich obendrein um einen großen Garten und zehn Gräber. Weil sie nicht mehr weiterwusste, gab sie ihre geliebte Chorstunde auf – damit mehr Zeit bleibt für die täglichen Pflichten. Wenn Dr. Tobias Wächter, Chefarzt der Neurologie im Passauer Wolf von seinen Patienten erzählt, dann fallen ihm viele solche Beispiele ein. Die pflegenden Angehörigen geben sich selbst auf. „Helfen und selber gesund bleiben“ will hier anset-

zen. In einem Forum am vergangenen Dienstag konnten sich Betroffene und Experten austauschen. Obendrein diente das Symposium dazu, das gleichnamige Pilotprojekt für den Landkreis vorzustellen (wir berichteten). Es soll künftig Angehörige besser unterstützen, den Austausch untereinander ermöglichen und Unterstützung frühzeitig anbieten – soweit möglich.

Vor allem der Austausch wäre auch für Anita Maier wünschenswert gewesen: „Ich kannte ja niemanden, dessen Mann ähnlich früh an Demenz erkrankt ist“, schildert sie ihre Erlebnisse. Ihr Mann erhielt die erschütternde Diagnose mit 54 Jahren und starb mit 61. Bis zu dieser Diagnose vergingen einhalb Jahre. Dass die Ärzte oft erst so spät eine Demenz feststellten, käme nicht selten vor und habe oft auch damit zu tun, dass die Betroffenen gute Bewältigungsstrategien hätten, weiß auch Wächter.

„Die Ärzte sagen dir, was los ist, dann bricht die Welt zusam-

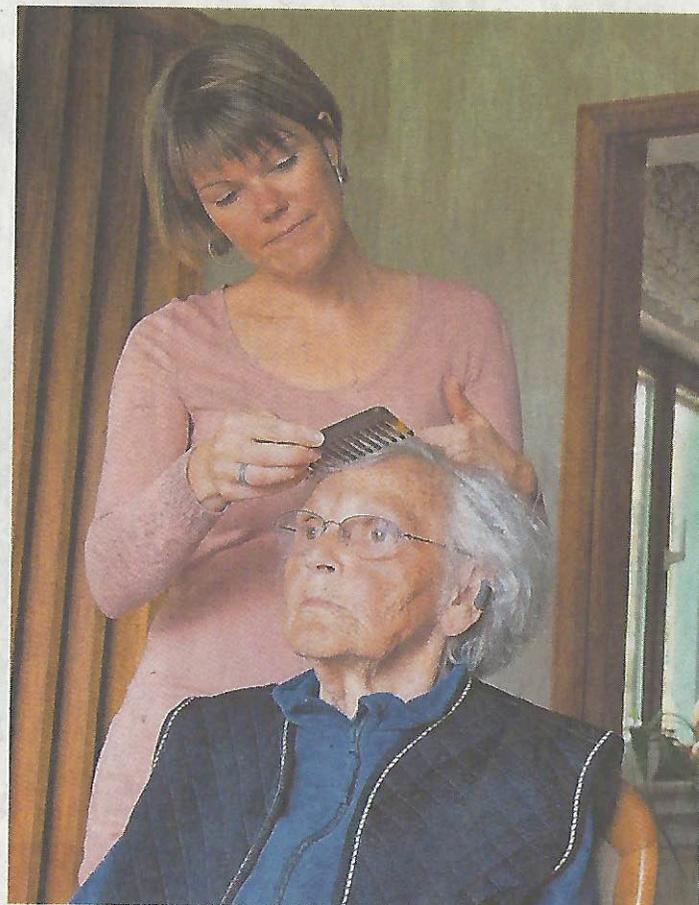
men. Man fragt sich: ‚Was soll ich jetzt machen?‘, erinnert sich Maier, „aber es ist keiner da, der einem eine Antwort gibt.“ Die dreifache Mama pflegte ihren Mann zu Hause. Damit gehörte er zu den 70 Prozent der Demenzerkrankten, die von ihren Angehörigen – meist Frauen – selbst versorgt werden. Insgesamt gibt es in Bayern rund 230 000 Demenzerkrankte, meist in höheren Altersgruppen. Demenz sei ein drängendes, gesellschaftlich relevantes Thema, kaum ein Bereich sei davon nicht betroffen, wissen Experten.

Ein Großteil der Patienten muss rund um die Uhr versorgt werden. Für die Angehörigen bedeutet dies, man ist im Alltag relativ festgelegt, eigene Interessen gehen unter. Dazu kommt Schlafmangel, weil viele Demenzerkrankte auch in der Nacht in Bewegung sind. Pflegende Angehörige finden sich meist in einem Kreislauf aus gesellschaftlicher Isolation, Schuldgefühlen, einem Gefühl der Aussichtslosigkeit und kör-

perlichen Beschwerden wieder. Damit es gar nicht so weit kommt, sollen Angehörige sich früh Hilfe holen, den Patienten auch mal stundenweise betreuen lassen oder selbst einmal im Jahr alleine in den Urlaub fahren – soweit möglich. Die Deutsche Alzheimergesellschaft empfiehlt, sich schon früh Informationen über die Erkrankung und den Verlauf zu holen, den Austausch zu suchen, sich individuell beraten zu lassen und vor allem Unterstützung zu suchen. Zudem müssten Leistungen transparenter gemacht werden und Hilfsangebote rechtzeitig verfügbar sein. Hier setzt eben auch das Projekt „Helfen und selber gesund bleiben“ an.

„Man darf sich nicht isolieren lassen und man muss sich helfen lassen“, betont Maier rückblickend.

► **Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim e.V., erreichbar unter Telefon (0 94 41) 17 50 98 18, dienstags von 8.30 bis 13.30 Uhr; Infos auf www.alzheimer-kelheim.de**



70 Prozent der Demenzerkrankten werden zuhause gepflegt. Das bringt die Angehörigen nicht selten an ihre Grenzen. Auch Anita Maier (Titelbild) pflegte ihren Mann. Jetzt möchte sie anderen Betroffenen helfen.
Foto: Peter Maszlen - stock.adobe.com/Pirkl



Unser Löwenangebot für alle Fußballfans