

Dr. med. Dan Georgescu, Chefarzt und Bereichsleiter, Alters- und Neuropsychiatrie
PDAG

Demenz. Aktuelle Trends in der Abklärung, Behandlung und Prävention

Publikumsvortrag in Widen vom 26. April 2017 (Arbeitsgruppe für Altersfragen
Mutschellen)

Take-home message

1. Es gibt viele Demenzformen, die häufigsten in der Schweiz sind die Alzheimer-Demenz und die vaskuläre Demenz.
2. Nach wie vor sind die meisten Demenzerkrankungen nicht heilbar, aber deren Verlauf ist stark abhängig von den Behandlungs- und Betreuungsmassnahmen.
3. Für die Betreuenden von Demenzkranken können vor allem die Aktivitäten des täglichen Lebens (Sich waschen, Alleine bleiben, Inkontinenz, Dinge finden, Sich sicher bewegen) und das Verhalten (Unruhe, Aggression, Reizbarkeit, Persönlichkeitsveränderung, Depression) sehr belastend sein.
4. Bei Zeichen einer Demenz („red flags“) sollte man nicht zuwarten, sondern sich beim Hausarzt melden.
5. Bei der Abklärung einer Demenz arbeiten verschiedene Fachärzte und Fachpsychologen zusammen.
6. Bei der medikamentösen Behandlung der Demenzen wurden in den letzten 20 Jahren keine nennenswerten Fortschritte gemacht.
7. Die Diagnose einer Alzheimer-Erkrankung oder einer vaskulären Demenz ist heute dank verschiedener Methoden auch in frühen Stadien möglich.
8. Dank der früheren und besseren Behandlung der Risikofaktoren sinkt die Demenzrate in der älteren Bevölkerung.
9. Was gut ist fürs Herz, ist auch gut fürs Hirn.
10. Schlecht: Übergewicht, Bluthochdruck, hohes Cholesterin, hohes Blutzucker, geringe körperliche Aktivität, Rauchen, hoher Alkohol-Konsum, Stress.
11. Gut: Normale Blutzucker- und Blutdruck-Werte, mediterrane Diät, viel Gemüse und Früchte, fettarme Milch- und Fleischprodukte essen, wenig Zucker, Fisch konsumieren, Antioxidantien, soziale Aktivitäten, Geist und Körper fit halten.
12. Die Prävention sollte nicht erst im hohen Alter, sondern bereits im mittleren Alter beginnen – Änderung des Lebensstils und Kontrolle beim Hausarzt (inkl. Laborwerte).