

Tabu Demenz

Das Dilemma zwischen Stigma Alzheimer Diagnose und dem Rumpelstilzeffekt der frühen Diagnose

von PD Dr. med. **Albert Wettstein**
Chefarzt Stadtärztlicher Dienst Zürich
Mitglied Leitung ZfG Uni ZH

11. Zürcher Gerontologietag

2. September 2010



Stadt Zürich
Stadtärztlicher Dienst

Altertum

- Pthahotep ~ 3100 v.Chr:

„Der Geist ist vergesslich, kann sich nicht mehr an gestern erinnern. Was das Alter aus den Menschen macht, ist der Übel ärgstes“

Homerischer Aphrodite Hymnos

Tithonos → Eos: Unsterblich aber nicht ewig jung
→ sinnlos plappernder Krüppel mit
unerträglicher Belastung für Angehörige
→ Verwandlung



• Juvenal ~ 100 n.Ch.

„Sed omni membrorum damno major dementia.... orare....
ut sit mens sano in corpore sano“

Säkulares Heute

statt: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln...
und wenn ich auch wanderte im finsternen Todestal,
fürchte ich kein Unglück, denn Du bist bei mir...“

Im autonomen Heute, ohne Vertrauen auf guten Hirten
im Wissen um Abhängigkeitsphase vor dem Tod,
um hohe Wahrscheinlichkeit von Demenz in
hohem Alter

wird diese Abhängigkeit als unmenschlich, menschenunwürdig
empfunden

Dies macht Angst

→ Tabu Demenz → Tabu Alter

→ Antiaging

→ Betonung des aktiven, **dritten** Alters

mit Verdrängen, Tabuisieren des gebrechlichen, **vierten** Alters

Säkulares Heute

Keine Angst mehr vor Tod / Hölle / Fegefeuer
Armut dank Sozialstaat (20 % BIP)
Krankheit dank Hightech Medizin
(12 % BIP)

Angst vor Leiden → Palliative Care
Abhängigkeit → Suizid-Beihilfe

Heute weit verbreitet

„Lieber tot als alt und dement
....und abhängig
....und nur noch eine Gemüse“

so leben
= sinnlos → Postulat aktive Sterbehilfe-
Initiative

angenommen Kt. ZH

nach Hämmerli-Affäre
→ Gründung Suizidbeihilfe Organisationen
→ Gründung von nationalem Palliative Care-
Schwerpunkt 2009/2010

Aber: allgemein bekannt

„nur etwas vergesslich“: noch gutes Leben
dement: zu spät für Suizid(-Beihilfe)

↑↑ Tabu Demenz
indirekt geschürt durch

Feldzug gegen Demenz der vereinigten
Alzheimervereinigung und Pharma Lobby

↓
Mrd Spenden

↓
Mrd in Forschung

⇒ Mythos Alzheimer

„Alzheimer“ wird bekannt

- Gründung Alzheimervereinigungen
- Gründung von Memorykliniken

⇒ kriegerische Sprache:

- „Kampf gegen Alzheimer“
- „Feind besiegen“
- Alzheimer = „schlimmstes Übel“
„Verlust dessen, was Mensch zum
Menschen macht“

Dabei ging unter:

- Alzheimerkranke
- bleiben interessante Menschen
 - leiden selber kaum
 - bleiben Menschen
 - verändert, aber haben weiter Persönlichkeit
 - sind oft charmant
 - sind nur selten aggressiv
 - bleiben meist gut mobil bis zum Endstadium

Auf Hilfe angewiesen sein (wie z.B. Alzheimerkranke)
ist nichts Ungewöhnliches (Kinder, hochbetagte Gesunde!)

Auch im Alter alles selber machen zu können = Illusion

90 % aller Betagten brauchen mind. mehrere Monate
Hilfe in Selbstpflege und Haushalt vor dem Tod

Neue Fakten

Alzheimer Medikamente = teuer
= wenig wirksam
(max. einige Monate Verzögerung)

Alzheimer Vorbeugung = sehr viel wirksamer als Therapie

Gesunder Lebensstil ⇨ verschiebt Alzheimer ca. 7 Jahre

mit gesundem Essen (Mittelmeerkost)
 gesundem Trinken (1 – 2 Drink Alkohol / Tag)
 regelmässig körperliche Aktivität (1/2 Std./Tag)
 regelmässige geistige Aktivität
 regelmässige soziale Aktivität

Im Gehirn alter Menschen

Abbau

- durch Alzheimerprozess
- durch Arteriosklerose (kleine Hirnschlägli)
- durch Schläge (k.o.)



Neubau von Verbindung dank regelmässigem

Gebrauch

- soziale
 - geistige
 - körperliche
- } Aktivitäten

neue Demenzstrategie statt Tabuisierung

man kann etwas tun d.h. statt angstbedingtes Verdrängen

motivieren zu

⇒ aktivem (nicht hyperaktivem)

⇒ gesundem (nicht fanatisch)

Lebensstil

durch Reduktion der Demenzrisiken
durch Fördern der Gehirnplastizität

Entmystifizieren von Alzheimer

Nonnenstudie ergab:

Nonnen mit Hirn voll Alzheimerveränderungen
aber ohne Hirnleistungsschwäche

andere mit weniger Alzheimer im Hirn,
sonst o.B. ⇒ trotzdem starke Demenz

⇒ entscheidend sind

nicht Ausmass der Alz-Veränderung
sondern Anzahl aktive Nervenverbindungen
(Synapsen)

↑
2° Gehirnaktivität
„use it, or lose it“

Wenn Alzheimer trotz allem auftritt

- Belastung für Angehörige grösser als für Kranke
- Angehörige brauchen:
 - Aufklärung: was ist los
 - Schulung: was ist zu tun
 - Entlastung: was, wann

⇒ frühzeitige

- Abklärung Memoryklinik
- Angehörigen Gruppe
- Beratung durch Fachpersonen (SiL)
- Entlastungsangebote nutzen!

denn wirksam ist Rumpelstilzeffekt

Böser Zauber wirkt nur wenn

„niemand weiss,
dass ich Rumpelstilzchen heiss“



Was tun, um Mythos Alzheimer nicht zu festigen?

Nicht wie die meisten

- Pat.: etwas vergesslich ist doch normal im Alter
- Angehörige: nicht dement, da manchmal noch so kompetent
- Ärzte: keine schlechte Nachricht, wenn keine
Therapien, die wirksam sind

Info über Demenz als tödliche Krankheit
(Todesursache Nr. 3 in CH)

kann auch relativ Allgemein gehalten sein:

„Wenn Sie einmal stark pflegebedürftig sein sollten,
möchten Sie, dass wir alles tun, um ihr Leben zu
verlängern (Schläuche etc.) oder sollen wir uns
darauf konzentrieren, dass sie nicht leiden müssen?“