

Alzheimer – wann muss man sich Sorgen machen und wie lässt sich das Risiko senken?

GEDÄCHTNIS Wenn man die Alzheimer-Krankheit und ihre ersten Symptome besser kennt, kann man vorausschauend handeln, um sein Gehirn fit zu erhalten. Eine gesunde Lebensführung verzögert nämlich das Fortschreiten der Krankheit.

Yannick Barillon

Es ist ganz normal, im Alter vergesslich zu werden. Man kann sich beispielsweise nicht mehr an gewisse Namen erinnern. «Gedächtnisstörungen sind hingegen pathologisch, das heisst mit einer Krankheit verbunden, wenn sie unsere Lebensqualität im Alltag beeinträchtigen», erklärt Dr. Oana Simionescu, Leitende Ärztin bei der Abteilung Neurologie des Spital Wallis.

Wie setzt kognitiver Abbau ein?
Die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzformen manifestieren sich über mehrere Jahre. Die Neurologin präzisiert: «Im Alter lagern sich zwei Proteine im Gehirn ab, die für unsere Nervenzellen giftig sind. Sie führen nach und nach zu einem Gedächtnisverlust.» Zu Beginn gibt es keine oder nur wenige Symptome. Die ersten Anzeichen werden meist von den An-

ALZHEIMER IST KEIN UNABWENDBARES SCHICKSAL

Zahlen im Wallis

- 6735 Personen von Alzheimer oder anderen Demenzerkrankungen betroffen
- 66% Frauen
- 1470 Neuerkrankungen pro Jahr
- 50% der Fälle: keine formelle Diagnose

Symptome *

Vergesslichkeit
Schwierigkeiten bei Routineaufgaben
Orientierungsprobleme in Raum und Zeit
Sprachstörungen
Passivität, Abschottung, Depression

*ab 65 Jahren

Auf Prävention setzen

- Ausgewogene Ernährung
- Gehirn stimulieren (lebenslanges Lernen)
- Soziale Beziehungen pflegen
- 3 x pro Woche Bewegung

Was tun?

- Sorgen nicht banalisieren
- Beziehungen zu Angehörigen aufrechterhalten
- Mit dem Hausarzt / der Hausärztin sprechen

Beeinflussbare Risiken vermeiden

- Adipositas und Diabetes
- Alkohol und Rauchen
- Bluthochdruck
- Zu wenig Bewegung

Anlaufstellen

Hausarzt / Hausärztin	Memory Clinic (Spital Wallis)	Alzheimer Wallis	Pro Senectute Wallis	Rotes Kreuz Wallis
-----------------------	-------------------------------	------------------	----------------------	--------------------

«Alles, was gut für das Herz ist, ist auch gut fürs Gehirn! Das sind vor allem ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung.»

Dr. Oana Simionescu, Leitende Ärztin bei der Abteilung Neurologie des Spital Wallis

gehörigen wahrgenommen: Die Person erzählt mehrmals das Gleiche, vergisst Dinge, ist schlechter konzentriert oder organisiert. Die Symptome verschärfen sich schrittweise, warnt Dr. Simionescu: «Die Krankheit greift auf andere Bereiche des Gehirns über und führt zu Sprachstörungen oder zum Verlust des Kurzzeitgedächtnisses. Die Betroffenen haben Mühe, sich räumlich und zeitlich zu orientieren oder sie zeigen ein verändertes Verhalten.»

Wann muss man sich wirklich Sorgen machen?
Die Pflegefachfrau und Präsidentin der Alzheimer Wallis, Geneviève Délèze, gibt einige Beispiele: «Man muss sich Sorgen machen, wenn die betroffene Person ihre Rechnungen nicht mehr erledigen kann, wenn sie desorientiert ist oder Gegenstände an seltsamen Orten wiederfindet wie die Schlüssel im Badezimmer.» Aggressivität und Abschottung sind weitere Warnzeichen. Das ist die klassische Form der Alzheimer-Krankheit. Die Neurologin und die Pflegefachfrau sind sich einig: Das Schwierigste ist, die ersten Anzeichen zu erkennen. Zu Beginn kann sich die betroffene Person nämlich anpassen und damit ihr Umfeld täuschen. Dr. Simionescu verweist auf einen verkannten Aspekt: «Die betroffene Person gesteht sich ihre Probleme nicht ein. Sie schiebt sie auf Müdigkeit oder Stress. In Wirklichkeit handelt es sich dabei aber nicht um eine Verleugnung, sondern um ein Krankheitssymptom an sich.»

Prävention verhindert oder verlangsamt die Krankheit
Die klassische Alzheimer-Krankheit tritt ab 65 Jahren in Erscheinung. Frauen sind häufiger betroffen. In den meisten Fällen lässt sich das Fortschreiten der Krankheit aber durch konkrete Prävention verlangsamen. «Alles, was gut für das Herz ist, ist auch gut fürs Gehirn! Das heisst ausgewogene Ernährung, vor allem mediterrane Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Fisch, Olivenöl und Nüssen ist. Der zweite wichtige Punkt ist regelmässige Bewegung», fasst Dr. Simionescu zusammen. Risikofaktoren, welche den Krankheitsverlauf hingegen beschleunigen, sind Rauchen, Adipositas, Alkohol, Diabetes, ein zu hoher Cholesterinspiegel im Blut sowie Bluthochdruck. Geneviève Délèze betont: «Wenn man Hörverlust und Sehstörungen unverzüglich behandeln und alle beeinflussbaren Risiken verhindern würde, liessen sich 45% der Fälle vermeiden.» Die Symptome können auch verringert werden, wenn man das Gehirn stimuliert und aktiv am Sozialleben teilnimmt.

«Jassen, Gärtnern, Lesen... All das ist gut für unser Gehirn.» Im Gesangsverein des Dorfes zu singen, bedeutet sich anzuziehen, aus dem Haus zu gehen, sich mit anderen zu treffen, Lieder auswendig zu lernen... «Das ist perfekt für soziale Kontakte, die so wertvoll sind», ergänzt Frau Délèze. «Denn Einsamkeit und Abschottung beschleunigen die Krankheit nur.»

Tabus brechen, um besser zu leben
Alzheimer macht Angst. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin darüber. Dadurch lassen sich die gesundheitliche Versorgung und die Lebensqualität verbessern. Es braucht keine erzwungenen Tests, um eine Diagnose zu stellen, wenn die betroffene Person dagegen ist. «In vielen Fällen ist eine klare Diagnose aber eine Erleichterung für die Familie», präzisiert Dr. Simionescu. Pro erkrankte Person sind nämlich drei Angehörige mitbetroffen. Sie können auf die Unterstützung der Alzheimer Wallis zählen, die ihnen Präventionsmöglichkeiten aufzeigen wird.

DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

Ärztliches Zeugnis

Das ärztliche Zeugnis nimmt sowohl im Alltag als auch bei Rechtsverfahren einen wichtigen Stellenwert ein. Es bezieht sich auf Fakten in Bezug auf die wissenschaftliche Kompetenz des Arztes*, das heisst auf den Gesundheitszustand, Untersuchungsergebnisse, Therapien oder auch die Arbeitsfähigkeit des Patienten. Ärzte, Zahnärzte, Tierärzte und Hebammen, die vorsätzlich ein unwahres Zeugnis ausstellen, das zum Gebrauch bei einer Behörde oder zur Erlangung eines unberechtigten Vorteils bestimmt, oder das geeignet ist, wichtige und berechnete Interessen Dritter zu verletzen, werden mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft (Art. 318 StGB). Mit dieser Strafbestimmung wird das Interesse der Behörde, zuverlässige Informationen zu

erhalten, und das Interesse von Dritten (Arbeitgeber, Versicherung usw.) geschützt, die basierend auf dem ärztlichen Zeugnis Leistungen erbringen sollen. Das ärztliche Zeugnis ist unwahr, wenn es den Gesundheitszustand des Patienten nicht wahrheitsgemäss wiedergibt, was zu ungerechtfertigten Massnahmen oder Schlussfolgerungen führt. Das ist auch der Fall, wenn im ärztlichen Zeugnis wesentliche Umstände verschwiegen werden, die einen bedeutenden Einfluss auf die Gewährung von Leistungen einer Sozialversicherung oder beispielsweise das Recht des Arbeitnehmers auf oder die Gewährung von Unterhaltszahlungen im Rahmen einer Scheidung haben. Der Arzt muss beim Ausstellen eines ärztlichen Zeugnisses also mit gebührender Sorgfalt

vorgehen, da er sich andernfalls strafbar macht, sofern er nicht fahrlässig gehandelt hat.

**Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermassen.*

Ludivine Détienne
Leiterin der Ombudsstelle
info@ombudsmann-vs.ch
Tel. 027 321 27 17

Partner

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit

Gesundheitsförderung Wallis

www.gesundheitsförderungwallis.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

www.lungenliga-ws.ch