

Altern ist nichts für Feiglinge

Dement – und glücklich mit den Angehörigen. Das Wohnen älterer Menschen zu Hause beschäftigt Bayern: Der Aktion „Zu Hause daheim“ schließt sich auch die Stadt Rehau an. Zur Eröffnung referiert Prof. Dr. Elmar Gräßel.

Von Sabine Schmidt

Rehau – Viele interessierte Zuhörer füllen den Festsaal des Diakonischen Sozialzentrums Rehau – das Thema „Herausforderung häusliche Pflege“ und die Vorstellung ambulanter Möglichkeiten zur Versorgung älterer Menschen in Rehau stehen auf dem Programm. Einrichtungsleiter Bernd Weist stellt während seiner Begrüßung fest: „Senioren sind aktiv und selbstbewusst!“ Er prognostiziert: „Der Ausbau der ambulanten Gruppen wird die Zukunft sein!“ Bürgermeister Michael Abraham sinniert über „familiengerecht“ und „gelebtes Mehrgenerationenhaus“ und verkündet: „Ich denke bei barrierefrei zunächst an Kinderwagen.“ „So schließt sich“, gemäß dem Stadtoberhaupt, „der Kreis“, denn vom Neugeborenen bis zum alten Menschen haben alle eines gemein: ein Zuhause.

Referent ist Professor Dr. Elmar Gräßel aus Erlangen – ein gebürtiger Rehauer. Der Mediziner und Lehrer von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg ist in der

Demenzforschung tätig und beschäftigt sich seit rund 20 Jahren mit pflegenden Angehörigen, wie er berichtet. „Altern ist nichts für Feiglinge“, sagt der Fachmann. Daher ist eine Maßgabe: „Man sollte sich den Zugang zur Freude erhalten.“

Bei den weiteren Ausführungen des Professors geht es verstärkt um die Demenz, den Verlust des Kurzzeitgedächtnisses. Schließlich kommt, nach seinen Angaben, das Krankheitsbild zwar vor dem 65. Lebensjahr sehr selten, danach, mit zunehmendem Alter, aber immer häufiger vor. „Etwa 1,5 Millionen Betroffene leben in Deutschland. Bei den

85- bis 90-Jährigen hat jeder Vierte eine Demenzerkrankung.“ Der Professor erklärt sinngemäß: Das Phänomen des nachlassenden Gedächtnisses liegt in der Großhirnrinde, in deren Windungen begründet; dort verschwindet ein Teil der Nervenzellen; besonders sind die Kontaktstellen hinter der Stirn und der Schläfe betroffen; viele kognitive Fähigkeiten, die man einmal gelernt hat, wie abstraktes Denken, aufmerksam sein, rechnen, lesen, sich räumlich orientieren, können von einer Demenz betroffen sein und die Aktivitäten des täglichen Lebens beeinträchtigen.

Der Professor lässt wissen: „Selbst wenn jemand nicht mehr sprechen kann, ist es möglich, dass derjenige bei vollem Bewusstsein ist.“

„Man sollte sich den Zugang zur Freude erhalten.“

Professor Dr. Elmar Gräßel

Zur Sprache kommt während der spannenden Ausführungen auch die Möglichkeit, einer Demenz vorzubeugen, beziehungsweise ihr Fortschreiten zu verlangsamen. Das gelingt beispielsweise durch eine gesunde, aktive Lebensweise. Haupttri-

sikofaktoren der Demenz, die man vermeiden sollte, sind: Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfette und Rauchen. Zum Thema Umweltgifte äußert der Professor: „Alle Substanzen in der Umwelt, die für Nervenzellen giftig sind, können ein Auslöser für die Degeneration im Gehirn sein.“ Der Experte weiß auch: „Die Hälfte des Risikos, an einer Demenz zu erkranken, wird uns in die Wiege gelegt.“ Studien zeigen, Angehörige, die alte Menschen, womöglich Demente, pflegen, sterben früher. Nicht, weil sie jemanden pflegen, sondern weil sie sich belastet fühlen. Das erfährt man auch im Vortrag. „Es ist ein Zeichen der Reife und Souveränität, wenn ich nicht mehr denke, ich muss alles alleine machen. Es gibt nämlich viele Entlastungsformen“, so der Professor. Er bedauert zwar, dass es wohl keine Einrichtung gibt, die noch Nachtpflegeplätze anbietet – „Das wäre für Angehörige genau das Richtige!“ – doch er verweist darauf, dass man sich umfassend informieren oder gefühlsmäßig unterstützen lassen könne. Auch der Pflegedienst, die Kurzzeitpflege oder betreutes Wohnen können eine Alternative sein. „Man muss die Angehörigen von ihrem schlechten Gewissen befreien.“ Ein Netzwerk von Hilfe und Unterstützung sei das Ziel.

Die Pflegedienstleiterin der Diakoniestation der Rummelsberger in Rehau, Margit Mühl, und Ute Hopperditzel von der Fachstelle für pflegende Angehörige klären schließlich darüber auf, welche Möglichkeiten es speziell in Rehau für pflegende Angehörige gibt.



Bürgermeister Michael Abraham, Ute Hopperditzel, Margit Mühl, Prof. Dr. Elmar Gräßel und Bernd Weist (von links) zeigen das Programmheft der bayernweiten Aktion zum Älterwerden in den eigenen vier Wänden – zum Thema gibt es auch in der Stadt Rehau viel Wissenswertes.

Foto: Schmidt