

# DEMENZ & KOGNITIVE FÄHIGKEITEN IM ALTER

Viele Menschen glauben, dass es ganz normal sei, dass ab dem mittleren Erwachsenenalter die Intelligenz schrittweise abnimmt.

Entwicklungspsychologen/-innen haben wichtige Beiträge geleistet, um ein **besseres Verständnis der kognitiven Entwicklung im Alter** zu erlangen. Diese Forscher/innen haben nämlich festgestellt, dass es eben nicht so ist, sondern dass **nur bestimmte Bereiche** betroffen sind, in denen es langsame Rückgänge gibt, so etwa bei:

- Schnelligkeit bei Leistungsaufgaben
- Reaktionsgeschwindigkeit
- Schnelligkeit, mit der Informationen abgerufen werden können

Diese Bereiche werden als „**Mechanik**“ bezeichnet und sind jene, die stärker von biologischen Faktoren mitabhängig sind und im Alter abnehmen. Allerdings können sie **gut trainiert werden**, da Menschen eine große „kognitive Plastizität“ besitzen (Fähigkeit, durch Training Abbauprozesse zu kompensieren und lebenslang zu lernen).

Stabil bleiben hingegen jene Bereiche, die als „**Pragmatik**“ bezeichnet werden, z. B. Lebenswissen, Wortschatz, berufliche Fähigkeiten. Sie wurden über die gesamte Lebensspanne erworben und sind sehr stark von unserer Umgebung und den darin geforderten Fähigkeiten und Techniken abhängig.

Wenn also **im höheren Alter ein Abbau der kognitiven Fähigkeiten** zu beobachten ist, dann sollte **genauer hingesehen werden**, ob es im Bereich der üblichen Prozesse in der „Mechanik“ liegt oder ob **andere Ursachen** dahinter liegen (z. B. eine psychische Erkrankung, Depression bzw. eine Form der Demenz). Eine **genaue Demenzdiagnostik** erfolgt durch eine/n Spezialisten/-in, idealerweise frühzeitig, fundiert und eindeutig. Denn nicht alles, was wie eine Demenzsymptomatik scheint, ist tatsächlich eine Demenz. **Bei der Diagnose und im weiteren Krankheitsverlauf besonders wichtig: Beratung und Begleitung der Betroffenen und Angehörigen durch professionelle Fachkräfte.**

## **Wissenschaftliche Begleitung durch das Institut für Psychologie, Abteilung Entwicklungspsychologie**

In Interviews wurden Mitarbeiter/innen, Bewohner/innen und Angehörige gefragt, wie sie die Umstrukturierungen im Haus St. Peter erleben, welche Wünsche und Erwartungen damit verbunden sind, inwiefern sie sich selbst in das Projekt einbringen wollen (oder das bereits tun) und welche Vorstellungen vom Altern sie allgemein und für sich selbst haben. Erste Daten wurden bereits ausgewertet. Die Ergebnisse zeigen, dass es wichtig ist, Möglichkeiten zu bieten, die eigenen Alter(n)sbilder allgemein und die Vorstellungen über Demenz gemeinsam zu reflektieren. Außerdem ist es ein wichtiger Faktor für die Zufriedenheit aller Beteiligten, dass Teilhabemöglichkeiten sowohl für Bewohner/innen als auch Mitarbeiter/innen geschaffen werden, also Gestaltungsmöglichkeiten und Mitentscheidung über das Wohn- bzw. Arbeitsumfeld.

Die Begleitung läuft seit Frühjahr 2017, bis Ende 2018/Anfang 2019.