INFORMATIONEN
für Menschen mit Demenz

Was kann ich tun?

Tipps und Informationen bei beginnender Demenz

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

INFORMATIONEN
für Menschen mit Demenz

Was kann ich tun?

Tipps und Informationen bei beginnender Demenz

Saskia Weiß
Helga Schneider-Schelte
Sabine Jansen

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Impressum

10. Auflage 2023
Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V., Berlin
Gestaltung: Ulrike Künnecke
Druck: Meta Druck, Berlin
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Alle Rechte vorbehalten
ISSN 2363-4693

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5

1 Probleme mit dem Gedächtnis – Muss ich mir Sorgen machen? 7

2 Welche Untersuchungen macht der Arzt? 9

3 Was ist eine Demenz? 11

4 Warum ist die Diagnose wichtig? 13

5 Kann man eine Demenz behandeln? 14

6 Umgang mit der Diagnose 17

7 Leben mit Demenz 21

Gedächtnisstützen nutzen 23
Den Alltag strukturieren 25
Feste Plätze für wichtige Dinge finden 26
Den Alltag vereinfachen 28
Für Sicherheit sorgen 30
Die Freizeit aktiv gestalten 32
Über die Krankheit informieren 34
Mobil bleiben – auch ohne Auto 36
Urlaub machen 38

8 Vorsorge treffen 39
Vorsorge-Vollmacht 39
Betreuungs-Verfügung 41
Rechtliche Betreuung 41
Patienten-Verfügung 41
Testament 42

9 Wie geht es finanziell weiter? 43
Berufstätigkeit 43
Rentenansprüche 44
Schwerbehinderten-Ausweis 44
Leistungen der Pflege-Versicherung 45
Leistungen der Sozialhilfe 46

10 Hilfen, wenn es schwierig wird 47
Beratungsangebote nutzen 47
Hilfen für den Alltag organisieren 48
Technische Hilfen nutzen 49

11 Anhang 53
I. Literaturhinweise 53
II. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz 55

Vorwort

Das Gedächtnis lässt nach. Namen werden vergessen. Viele fragen sich dann: Ist das normal, oder könnte es sich um eine Demenzerkrankung handeln? Die Broschüre „Was kann ich tun?“ erklärt in einfachen Worten, was eine Demenz ist. Sie informiert über die Diagnose. Sie ermutigt, einen Arzt aufzusuchen, um Klarheit zu erhalten. Und sie gibt Tipps, um sich auf ein Leben mit Demenz einzustellen.

Ärzte können heute eine Demenz schon sehr früh feststellen. Die Diagnose zu erfahren ist häufig ein Schock. Doch zu Beginn der Erkrankung ist es oft noch möglich, Vorsorge zu treffen. Eigene Belange können geregelt und Hilfen in Anspruch genommen werden.

Bei der Entstehung dieser Broschüre haben uns Menschen mit beginnender Demenz sehr unterstützt. Alle Betroffenen waren sich einig, dass ein Leben mit Demenz noch lange selbstbestimmt möglich ist. Es ist ihnen wichtig, am Leben teilzuhaben und sich nicht aus dem öffentlichen Raum zurückzuziehen. Eine Dame mit beginnender Demenz formulierte sehr treffend: „Wenn man es verkraftet hat, kommt da ganz viel schönes Leben raus.“

Wie der Umgang mit der Diagnose und das Leben mit Demenz gestaltet werden kann, dazu haben Menschen mit Demenz Tipps und Anregungen gesammelt. Diese möchten sie gerne auch an andere weitergeben. Auch rechtliche und finanzielle Themen, die für Menschen mit Demenz wichtig sind, sind in dieser Broschüre aufgegriffen.

Wir danken allen, die an dieser Broschüre mitgewirkt haben, sehr herzlich! Insbesondere auch unserem Beirat „Leben mit Demenz“.

Ich hoffe, dass diese Broschüre für die Leserinnen und Leser hilfreich und ermutigend sein wird.

Monika Kaus

Monika Kaus
1. Vorsitzende der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.

1 Probleme mit dem Gedächtnis – Muss ich mir Sorgen machen?

Sicherlich kennt jeder die folgende Situation: Sie gehen in den Keller, um etwas zu holen. Unten angekommen, blicken Sie sich suchend um. Aber Sie wissen nicht mehr, was Sie holen wollten. Sie gehen zurück, und dann fällt es Ihnen wieder ein.

Diese Erfahrung muss noch kein Grund zur Beunruhigung sein.

Vielleicht bemerken Sie aber Veränderungen, die Ihnen Angst machen und Sie verunsichern:

- Sie können sich an **kurz zurückliegende Ereignisse nicht mehr erinnern**.
- Ihnen fällt im Gespräch **oft nicht das richtige** Wort ein.
- Sie haben **Konzentrationsprobleme**.
- Sie wissen gelegentlich nicht das Datum oder die Tageszeit.
- Sie haben **Schwierigkeiten**, sich **in einer fremden Umgebung** zurecht zu finden.

Sie fragen sich, ob das in Ihrem Alter normal ist, oder ob Sie vielleicht „Alzheimer“ oder „Demenz“ haben. Sie scheuen sich, mit anderen darüber zu reden. Auch mit Ihrem Arzt haben Sie noch nicht darüber gesprochen.

Normal ist, dass die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt, je älter wir werden. Das Laufen geht nicht mehr so schnell. Die Augen werden schlechter. Das Gehör lässt nach. Und auch das Gehirn altert: Die Denkprozesse verlaufen langsamer als in jungen Jahren. Neue Dinge zu behalten wird schwieriger. Es dauert länger, bis einem das richtige Wort einfällt.

Wenn sich jedoch Gedächtnisprobleme negativ auf den Alltag auswirken, sollten Sie dies ernst nehmen, egal wie alt Sie sind. Zum Beispiel wenn Sie öfter mal die wöchentlich stattfindende Kegelrunde vergessen, obwohl Sie diese schon seit vielen Jahren besuchen. Oder wenn Ihnen das Kochen Mühe bereitet, weil Sie nicht mehr wissen, welche Zutaten zu verwenden sind.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Neurologen über die Gedächtnisprobleme und Ihre damit verbundenen Sorgen.

2 Welche Untersuchungen macht der Arzt?

Wenn Sie Probleme mit dem Gedächtnis haben, sollten Sie **zuerst zu Ihrem Hausarzt** gehen. Der Arzt kann verschiedene Untersuchungen durchführen. Bei Bedarf wird er Sie zur weiteren Abklärung an einen Facharzt der **Neurologie** oder **Psychiatrie** oder eine **Gedächtnis-Sprechstunde** überweisen. Gedächtnis-Sprechstunden sind meist an größere Kliniken angeschlossen.

Adressen von Gedächtnis-Sprechstunden erhalten Sie über die Rufnummer: 030 - 2 59 37 95 14 oder per E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de.

Diese Untersuchungen werden in der Regel durchgeführt:

- **Befragung** des Patienten und seines nächsten Angehörigen, besonders zu den beobachteten Gedächtnisproblemen oder anderen Schwierigkeiten.
- **Psychologische Tests**, um Gedächtnis, Denkvermögen, Sprache und Wahrnehmungsfähigkeit zu prüfen.
- **Blut- und Urinuntersuchungen** sowie ein **EEG** (Elektro-Enzephalogramm), um behandelbare Erkrankungen auszuschließen.

- **Computertomographie** (Röntgenaufnahme des Kopfes), um Veränderungen im Gehirn zu erkennen.

Gedächtnis- und Orientierungsstörungen sollten untersucht werden, weil sie auch die Folge einer anderen Erkrankung sein können.

Solche behandelbaren Ursachen von Gedächtnisstörungen können körperliche Erkrankungen wie eine Schilddrüsen-Unterfunktion sein.

Auch eine psychische Erkrankung wie eine Depression oder die Nebenwirkungen von Medikamenten können sich auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirken.

Behandelt man diese Erkrankungen, bessert sich auch die geistige Leistungsfähigkeit.

Wenn Gedächtnis- und Orientierungsstörungen vorliegen und der Arzt keine behandelbaren Ursachen dafür findet, wird in der Regel eine Demenz diagnostiziert.

3 Was ist eine Demenz?

Die **Demenz** zählt zu den **häufigsten Gesundheitsproblemen** im höheren Lebensalter. Es gibt in Deutschland 1,8 Millionen Menschen, die eine Demenz haben. Mehr als 100.000 davon sind unter 65 Jahre alt.

Als „Demenz“ wird in der Medizin ein Zustand bezeichnet, bei dem allmählich immer mehr Nervenzellen und Nervenzellkontakte zugrunde gehen.

Dadurch werden die **Fähigkeiten des Gedächtnisses, des Denkens, der Orientierung und der Sprache zunehmend beeinträchtigt**.

Oft kommt es auch zu Veränderungen des Verhaltens und des Antriebs.

Demenz-Erkrankungen können viele Ursachen haben. Die häufigste Ursache für eine Demenz-Erkrankung ist die Alzheimer-Krankheit. Etwa 60 Prozent aller Demenzen werden durch die Alzheimer-Krankheit hervorgerufen.

Weitere Formen von Demenz-Erkrankungen sind zum Beispiel:

- die Vaskuläre Demenz
- die Frontotemporale Demenz
- die Lewy-Körperchen-Demenz

Die verschiedenen Demenz-Erkrankungen können auch in Mischformen auftreten.

Weitere Informationen zu den verschiedenen Demenz-Erkrankungen finden Sie auf unserer Internetseite
www.deutsche-alzheimer.de → Demenz-Wissen.

Der **Ratgeber** „Demenz. Das Wichtigste“ bietet ausführliche Informationen.

Den Ratgeber können Sie kostenlos bestellen:
Tel: 030 - 259 37 95 0 oder
per E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

4 Warum ist eine frühzeitige Diagnose wichtig?

Viele Menschen haben Angst, an einer Demenz zu erkranken. Sie gehen nicht zum Arzt, auch wenn sie erste Symptome bemerken. „Habe ich eine Demenz oder nicht?“ – die Ungewissheit belastet. Nur eine genaue Untersuchung gibt Sicherheit.

Die **frühzeitige Diagnose ist wichtig**, denn:

- Sie erhalten **Klarheit**.
- Sie können sich **mit der Krankheit** und ihren Folgen **auseinander setzen**.
- Sie können sich **beraten lassen**.
- Werden **Medikamente frühzeitig** eingesetzt, können sie die **größtmögliche Wirkung** entfalten.
- Sie können Ihre **Angehörigen** und andere wichtige Bezugspersonen rechtzeitig **informieren**.
- Sie können **Vorsorge** für Ihr weiteres Leben **treffen**.

5 Kann man eine Demenz behandeln?

Gibt es Medikamente gegen eine Demenz-Erkrankung?

Leider gibt es keine Medikamente, die eine Demenz-Erkrankung heilen können. Es gibt aber Medikamente, die den Krankheitsverlauf verzögern und die **geistige Leistungsfähigkeit** für eine begrenzte Zeit **stabilisieren** können.
Man bezeichnet sie als **Antidementiva**.
Diese können Patienten mit einer Alzheimer-Demenz verschrieben werden.

Zur Behandlung von Depressionen oder Antriebsminderungen werden so genannte **Antidepressiva** eingesetzt.

Unruhe, Ängste oder Sinnestäuschungen werden mit **Neuroleptika** behandelt.
Neuroleptika haben oft starke Nebenwirkungen und verschlechtern die geistige Leistungsfähigkeit. Sie sollten daher nur zeitlich begrenzt eingenommen werden.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob und welche Medikamente bei Ihnen eingesetzt werden sollen.

Gibt es noch andere Behandlungsmöglichkeiten?

Der Arzt kann Ihnen **Physiotherapie** (Krankengymnastik), **Ergotherapie** oder **Logopädie** (bei Sprachbeeinträchtigung) verordnen. Durch diese Maßnahmen sollen Ihre **Alltagsfähigkeiten** und Ihre **Selbständigkeit länger erhalten** bleiben.

Auch Musiktherapie, Kunsttherapie, Erinnerungsarbeit oder Sportangebote haben oft positive Wirkungen:

- Verbesserung der Stimmung
- Vermindern von Unruhe
- Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Verbesserung der Orientierung
- Förderung vorhandener Fähigkeiten
- Erhöhung der Lebensqualität

Darüber hinaus ist es wichtig, geistig, körperlich und sozial **aktiv** zu **bleiben**.

Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Obst und Gemüse.

Lassen Sie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Diabetes behandeln. Dies kann sich ebenfalls positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

Kann ich eine Kur machen?

Es gibt **Rehabilitationen**, die sich an Menschen mit Demenz im frühen Stadium und ihre Angehörigen richten. Die Erkrankten lernen, sich besser im Alltag zurecht zu finden. So können sie wieder aktiver am Leben teilnehmen. Das Selbstvertrauen wird durch Erfolgserlebnisse gestärkt.

Die **Angehörigen** erhalten **Hilfestellung** durch Beratung, Einzel- und Gruppengespräche. Sie lernen besser mit der häuslichen Situation und ihrer eigenen Belastung umzugehen.

Gerne senden wir Ihnen eine Liste von **Alzheimer-Therapiezentren** und anderen Einrichtungen mit einem solchen **Rehabilitations-Angebot** zu.
Sie erreichen uns unter der Rufnummer:
030 - 259 37 95 14 oder
per E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de.

6 Umgang mit der Diagnose

Sie haben die **Diagnose Demenz** erhalten.

Höchstwahrscheinlich sind Sie sehr aufgewühlt.

Vielleicht sind Sie traurig oder auch wütend.

Vielleicht fühlen Sie sich aber auch einfach nur ratlos, hilflos und ohnmächtig.

Vielleicht fragen Sie sich, ob und wem Sie von der Diagnose erzählen sollen.

Erfahrungsbericht:
„Meine jetzige Ruhe, das hat lange gedauert. Das gebe ich ehrlich zu. Also, wenn jemand fragt, wie macht man das, dann kann man erstmal sagen, das dauert bis man alles verarbeitet hat. […] der Schritt meinen Freunden erstmal zu sagen, was mit mir los is' und so weiter, das hat sehr viel gebracht.“
(Herr Georg, zitiert aus Masterarbeit von Gabriele Baumert-Pietrzinski, S. 123)

Viele scheuen sich, mit ihrer Familie, den Freunden oder Kollegen über die Diagnose zu sprechen.

Jedoch:
Eine Demenz-Erkrankung bringt **viele Veränderungen** mit sich. Sie brauchen Menschen, denen Sie vertrauen können.

Aufgrund der Erkrankung kann es sein, dass Sie Namen oder Geburtstage vergessen. Sie vergessen vielleicht auch Verabredungen.

Ihre Familie und Freunde sollten wissen, dass eine Krankheit der Grund dafür ist. Sie können so **Missverständnisse vermeiden**. Ihre Familie und Freunde können eher Verständnis entwickeln.

„Die Krankheit ist eine große Kränkung."
(Frau Gerzer*, Köln)

* Alle Namen wurden geändert.

Deshalb:

Sprechen Sie möglichst mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind und nahe stehen. Das kann die Familie sein. Es können auch Freunde oder Kollegen sein.

Dies ist kein leichter Schritt. Solch ein Gespräch kostet Überwindung. Sie sollten sich dafür Zeit und Ruhe nehmen.

Auch für Ihre Familie und Freunde wird die Diagnose mit großen Sorgen verbunden sein. Vielleicht können und wollen sie zunächst nicht daran glauben. Sie werden einige Zeit brauchen, bis sie sich damit auseinandergesetzt haben.

Tipp

Wenden Sie sich an eine Alzheimer-Gesellschaft oder eine andere Demenz-Beratungsstelle.

Dort wird man Ihnen und Ihrer Familie helfen, die vielen auftretenden Fragen zu beantworten.

Tipp

Tipp

Der Austausch mit anderen Betroffenen ist eine weitere Möglichkeit, sich mit der Erkrankung auseinander zu setzen und diese zu verarbeiten.

In Deutschland sind in den letzten Jahren **Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz** entstanden. Die Mitglieder der Gruppen bestimmen selbst, was sie gerne tun möchten. Bei einigen Gruppen stehen **Gespräche** im Vordergrund. Andere unternehmen gemeinsam **Ausflüge** oder besuchen **kulturelle Veranstaltungen**.

Die **Adressen der Gruppen** finden Sie im Internet unter www.deutsche-alzheimer.de → adressen. Geben Sie dort Ihren Wohnort ein und wählen Sie die Kategorie aus „Gruppen für Menschen im frühen Stadium einer Demenz“ (Schriftfarbe ist Rosa).

Auskunft erhalten Sie auch bei den regionalen Alzheimer-Gesellschaften oder am Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (Tel: 0 30 - 259 37 95 14).

„Es ist hier in der Gruppe viel einfacher, die Gedanken auszubreiten.“
(Herr Zeitz, Hamburg)

7 Leben mit Demenz

Sie versuchen die **Diagnose Demenz** zu verkraften.

Gleichzeitig drängen sich viele Fragen auf:
Wie geht das Leben jetzt weiter?
Wie lässt sich der Alltag gestalten?
Wie gehe ich mit Schwierigkeiten um?

Zusammen mit Betroffenen haben wir einige **Tipps für das Leben mit einer Demenz** für Sie zusammengestellt.

Grundsätzlich gilt: Behalten Sie **vertraute und angenehme Tätigkeiten** und Aufgaben so lange wie möglich bei.

„Wenn man es verkraftet hat, kommt da ganz viel schönes Leben raus.“
(Frau Singer, Osnabrück)

„Es ist schwer, die Vielzahl der Alltagsaufgaben im Überblick zu behalten.“
(Herr Cornelsen, Karlsruhe)

Manche Aufgaben fallen Ihnen vielleicht schwer.

Dann bitten Sie Ihre Angehörigen oder andere vertraute Personen Ihnen zu helfen.

Wenn Sie **Fragen** dazu haben oder **Unterstützung** suchen, rufen Sie bitte unser **Beratungstelefon** an.

Tipp

1 Gedächtnisstützen nutzen

Arzttermine, Geburtstage oder andere wichtige Daten können in einem **Kalender** notiert werden.

Gut sichtbar aufgehängte **Notizzettel** erleichtern das Erinnern.

Auch die **Erinnerungsfunktion Ihres Handys** kann eine sinnvolle Hilfe sein.

Oder Sie lassen sich von einer **vertrauten Person** an Termine erinnern.

„Alles Wichtige schreibe ich mir gleich auf.“
(Frau Blume, Karlsruhe)

WOCHENPLAN

Tag	vormittags	Wo?	Was mitnehmen?	nachmittags	Wo?	Was mitnehmen?
MONTAG	Einkauf	Supermarkt	Portemonnaie Einkaufszettel Tragetaschen Schlüssel	Ergotherapie	Zu Hause	
DIENSTAG	Begegnungs-zentrum	Bahnhofstr. 1	Portemonnaie Schlüssel	Handwäsche	Zu Hause	
MITTWOCH	Einkauf	Wochenmarkt	Portemonnaie Einkaufszettel Tragetaschen Schlüssel	Seniorensport	Sportverein	Sporttasche Fahrkarte Schlüssel
DONNERSTAG	10.00 Uhr Friseur	Nordstr. 4	Portemonnaie Schlüssel			
FREITAG	11.30 Uhr Dr. Müller	Rathausstr. 32	Gesundheitskarte Schlüssel	15.00 Uhr Gesprächsgruppe	Alzheimer-Gesellschaft	Schlüssel Fahrkarte
SAMSTAG	Einkauf	Supermarkt	Portemonnaie, Einkaufszettel Tragetaschen Schlüssel	16.00 Uhr Kaffeetrinken	bei Tochter	Schlüssel
SONNTAG	Spaziergang		Schlüssel	15.00 Treffen mit Freunden	Oststr. 56	Schlüssel Fahrkarte

Tipp

2

Den Alltag strukturieren

Organisieren Sie Ihren **Tages- und Wochenablauf**.

Sie können zum Beispiel geplante Tätigkeiten auf ein Blatt Papier oder in einen großen **Kalender** schreiben.

Durch eine solche feste, wöchentlich wiederkehrende **Struktur** werden Sie sich sicherer und unabhängiger fühlen.

Der **Wochenplan** auf der linken Seite ist beispielhaft ausgefüllt. Sie finden den Plan als **Kopiervorlage auf der nächsten Seite und im Internet** unter:
www.deutsche-alzheimer.de → Mit Demenz leben → Tipps für den Alltag

WOCHENPLAN

Tag	vormittags	Wo?	Was mitnehmen?	nachmittags	Wo?	Was mitnehmen?
MONTAG						
DIENSTAG						
MITTWOCH						
DONNERSTAG						
FREITAG						
SAMSTAG						
SONNTAG						

Tipp 3

Feste Plätze für wichtige Dinge finden

Neigen Sie dazu, die **Brille**, das **Portemonnaie** oder den **Schlüssel** zu verlegen?

Dann bewahren Sie wichtige Dinge bewusst **immer an denselben Orten** auf.

Durch **tägliche Wiederholung** verinnerlichen Sie bestimmte Abläufe.

Schränke können innen oder außen mit **Notizzetteln** versehen werden, auf denen der Inhalt verzeichnet ist.

So werden Sie schneller finden, was Sie suchen.

„Den Schlüssel habe ich immer am gleichen Platz.“
(Herr Nadler, Berlin)

Tipp

4 Den Alltag vereinfachen

Wenn Ihnen das **Kochen** Schwierigkeiten bereitet, verwenden Sie vertraute oder **einfache Rezepte**.

Vielleicht besteht die Möglichkeit **gemeinsam** mit Angehörigen, Freunden oder Nachbarn zu **kochen**.

Wenn Sie nicht mehr jeden Tag selbst kochen wollen, können Sie sich vielleicht **Fertiggerichte** warm machen.

Sie können sich auch **„Essen auf Rädern“** bestellen.

Oder Sie besuchen ein Restaurant, ein Mehrgenerationenhaus oder eine Seniorenfreizeitstätte. Auch hier wird häufig ein preiswertes **Mittagessen** angeboten.

Das **Telefonieren** lässt sich ebenfalls vereinfachen.

Es gibt Telefone mit **großen Tasten**.
Wichtige Rufnummern können als **Kurzwahlnummern** gespeichert werden. Beim Betätigen einer Taste wird die hinterlegte Nummer angewählt.

Bei einigen Telefon-Modellen können die Tasten zusätzlich mit **Bildern** versehen werden. Die Bilder zeigen dann die Person, deren Nummer eingespeichert ist.

Verkleinern Sie Ihren Hausrat.

Sortieren Sie nicht genutzte **Kleidungsstücke aus**.
Gleiches gilt für überflüssige **Küchenutensilien**.

Sie finden dann leichter etwas. Und Sie können besser auswählen, was Sie zum Beispiel anziehen möchten. Bitten Sie einen Familienangehörigen oder eine Freundin Ihnen beim Aussortieren behilflich zu sein.

Tipp

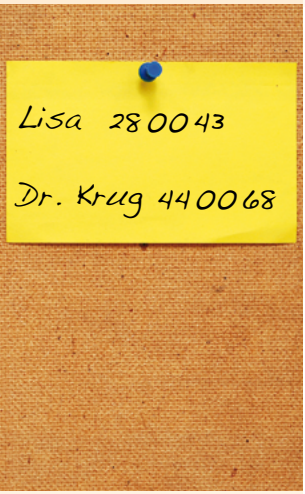
5 Für Sicherheit sorgen

Geben Sie einer Person Ihres Vertrauens einen Zweitschlüssel zu Ihrer Wohnung.
Das kann ein Verwandter, ein Freund oder auch ein Nachbar sein.

Zum **Schutz vor Stürzen** sollte die Wohnung **gut beleuchtet** sein.

Ein **rutschfester Bodenbelag** ist ebenfalls wichtig, besonders im Bad.

Beseitigen Sie Stolperfallen wie lose Teppiche mit hochstehenden Ecken.



Insbesondere wenn Sie alleine wohnen, sollten Sie **wichtige Telefonnummern immer parat** haben.
So können Sie schnell Rat oder Hilfe rufen.

Nützlich ist ein **großer Zettel oder eine Pinnwand neben dem Telefon**.
So finden Sie schnell wichtige Telefonnummern.

„Ich telefoniere jeden Tag mit meiner Freundin, und wir besprechen den Tag.“
(Frau Carstens, Berlin)

Regelmäßige Telefonate mit einer vertrauten Person oder **vereinbarte Zeichen** mit den Nachbarn können ebenfalls die Sicherheit erhöhen (zum Beispiel den Rolladen hochziehen).

Sie können auch ein **Hausnotruf-System** nutzen.

Sie tragen hierbei einen Sender am Körper.
Über den Sender können Sie per Knopfdruck jederzeit Hilfe rufen, wenn Sie zum Beispiel gestürzt sind und nicht mehr allein aufstehen können.
Es wird eine Sprachverbindung mit einer Notrufzentrale hergestellt und Sie können um Hilfe bitten.

Erfahrene **Anbieter** solcher Hausnotruf-Systeme sind z. B. das **Deutsche Rote Kreuz**, der **Malteser Hilfsdienst** und die **Johanniter-Unfall-Hilfe**.

Tipp

6 Die Freizeit aktiv gestalten

Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen.

Gehen Sie weiterhin Ihren **Hobbys** nach.

Bleiben Sie **so aktiv wie möglich**.

Das hilft Ihnen, ausgeglichen und zufrieden zu sein.

„Jetzt hab ich viel Zeit und das genieß ich jetzt auch: Ich spiele Gitarre, habe jetzt ein Volkshochschulpaket. Es wird nie langweilig.“
(Frau Seiler, München).“

„Was tut Ihnen gut?“

Anregungen aus dem Beirat der Deutschen Alzheimer Gesellschaft „Leben mit Demenz“:

Singen
Spazieren gehen
sich bewegen
Qi Gong
Schwimmen
Klavierspielen
Eis essen gehen mit meiner Nichte
meine Zeitung lesen
Joggen gehen
Golf spielen
Kuchen essen
Ich habe meinen Garten.
mich mit meinen Freundinnen treffen
verreisen, in Urlaub gehen
aus dem Alltag raus

Tipp 7 Über die Krankheit informieren

Mit einer Demenz-Erkrankung fallen alltägliche Tätigkeiten manchmal schwer:

Vielleicht dauert das Bezahlen an der Supermarkt-Kasse länger. Denn Sie müssen überlegen, wie viele Münzen Sie gerade brauchen.

Oder Sie finden in der Bahn das Ticket nicht gleich, um es dem Schaffner zu zeigen.

Dies sind unangenehme Situationen.

Hinzu kommen vielleicht noch genervte Blicke des Personals. Das macht zusätzlich nervös und unsicher.

Die Kassiererin oder der Schaffner wissen nicht, dass eine Krankheit Ursache für das Verhalten ist.

Gleichzeitig ist es gerade in stressigen Situationen schwierig, die richtigen Worte zu finden.

„Denn ich hätte auch ganz gern, dass der BEGRIFF Alzheimer ein bissel mehr in die Bevölkerung reinkommt.“
(Herr Adler, Berlin)

Für solche und ähnliche Situationen haben Menschen mit Demenz kleine Karten mit dem Aufdruck „Ich habe Demenz. Bitte haben Sie etwas Geduld. Danke.“ entwickelt. Sie können die Karte vorzeigen und so schnell und diskret deutlich machen, warum Sie etwas länger brauchen.

Ein Exemplar dieser Karte finden Sie hier.
Wenn Sie noch weitere Karten benötigen, können Sie diese über unsere Internet-Seite ausdrucken:
www.deutsche-alzheimer.de → Mit Demenz leben
→ Tipps für den Alltag
oder auch telefonisch bei uns bestellen unter der Telefonnummer 030 - 259 37 95 0.

Tipp 8 Mobil bleiben – auch ohne Auto

Mobil zu sein **ohne Auto**, ist nicht leicht. Besonders, wenn man auf dem Land lebt.

Mit einer Demenz-Erkrankung muss man aber darüber nachdenken.
Die Krankheit verlängert die Reaktionszeit beim Autofahren. Schwierige Situationen können nicht mehr gut überblickt werden.

Verzichten Sie auf das Autofahren.
Dies dient Ihrer eigenen Sicherheit und der Sicherheit Ihrer Mitmenschen.

Es gibt Alternativen, um aktiv und mobil zu bleiben:

Überlegen Sie, welche regelmäßigen Fahrten anstehen.

Besprechen Sie mit Ihren **Angehörigen**, wer welche Fahrten übernehmen kann.

Bitten Sie Freunde oder Nachbarn Sie mitzunehmen. Fahren Sie als **Beifahrer** mit.

Nutzen Sie **öffentliche Verkehrsmittel** oder das **Taxi**.

Viele Supermärkte bieten **Lieferdienste** an.

Sie gehen wie gewohnt einkaufen und dann wieder nach Hause.
Ein Mitarbeiter des Supermarkts liefert Ihnen die **Einkäufe bis an die Wohnungstür**.

Tipp

9 Urlaub machen

Sie sind immer gern verreist.
Sie möchten weiterhin **verreisen**?

Dann versuchen Sie, sich Ihre Wünsche zu erfüllen.

Wenn Sie Orientierungs- und Gedächtnisstörungen haben, brauchen Sie möglicherweise **Unterstützung**.

Wenn Sie mehr Unterstützung brauchen, kann es sinnvoll sein, **gemeinsam zu reisen**. Wenn Sie allein leben, könnten Sie einen guten Freund oder eine Freundin bitten, mit Ihnen zu reisen.

Zusätzlich gibt es auch **betreute Urlaubsangebote für Menschen mit Demenz** und ihre Angehörigen. Das sind **Gruppenreisen**. Die Gruppe wird durch erfahrene Personen begleitet.

Nach dem Urlaub können Sie die anstehenden Aufgaben mit **neuer Kraft** bewältigen.

Eine Liste mit betreuten Urlaubsangeboten erhalten Sie bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Sie erreichen uns unter der Rufnummer 030 - 259 37 95 14 oder per E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

8 Vorsorge treffen

Jeder Mensch möchte **selbst** seine Wünsche äußern und **Entscheidungen treffen**. Das betrifft zum Beispiel die Verwaltung seines Vermögens, die zukünftige Pflege, die gewünschte oder nicht gewünschte ärztliche Behandlung und das Erstellen eines Testamentes.

Wenn die Demenz-Erkrankung fortschreitet, kann man solche Entscheidungen nur noch bedingt für sich selbst treffen. **Damit Ihre Wünsche beachtet werden, sollten Sie vorsorgen. Halten Sie Ihre Wünsche schriftlich fest.**

Vorsorge-Vollmacht
Sie möchten, dass die Familie oder ein Freund wichtige Entscheidungen in Ihrem Sinn treffen kann?

Mit einer Vorsorge-Vollmacht bevollmächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens nach Ihren Wünschen zu handeln. Dies gilt ab dem Zeitpunkt, wenn Sie dazu nur noch eingeschränkt in der Lage sind.

Die bevollmächtigte Person kann zum Beispiel

- **Entscheidungen** im Rahmen von **medizinischen Behandlungen** treffen
- die **finanziellen Angelegenheiten** regeln
- **Verträge** unterschreiben
- entscheiden, wo Sie gut leben können.

Sind Immobilien, wie zum Beispiel eine Wohnung oder ein Haus vorhanden, sollte ein Notar die Vollmacht beurkunden.
Für die finanzielle Vorsorge kann es sinnvoll sein, gemeinsam zur Bank zu gehen. Banken verwenden häufig eigene Formulare.

Sprechen Sie mit der bevollmächtigten Person über Ihre Wünsche und Vorstellungen oder schreiben Sie diese auf.

Das können Dinge sein, die Ihnen im Alltag wichtig sind, oder Ihre Gewohnheiten und Vorlieben. Vielleicht frühstücken Sie gerne im Bademantel. Vielleicht gehen Sie gerne auf den Markt oder hören gerne eine bestimmte Musik.

Es kann aber auch die Frage betreffen, wo Sie einmal leben möchten, wenn dies zu Hause nicht mehr geht.

Rechtliche Betreuung
Gibt es keine Vorsorge-Vollmacht, kann eine rechtliche Betreuung notwendig werden. Angeregt wird diese beim Betreuungsgericht. Dies wiederum gehört zum Amtsgericht. Betreuer kann ein Angehöriger oder Freund werden. Auch Anwälte oder Betreuungsvereine übernehmen Betreuungen.

Betreuungs-Verfügung
In der Betreuungs-Verfügung können Sie bestimmen, wen Sie sich als rechtlichen Betreuer wünschen. In der Regel muss sich das Betreuungsgericht bei der Ernennung eines Betreuers an diesen Wunsch halten.

Patienten-Verfügung
Patienten müssen allen ärztlichen Maßnahmen zustimmen. Dafür muss man die Art und den Zweck der ärztlichen Maßnahmen verstehen. Wenn man dies nicht mehr kann, kann man auch keine Einwilligung mehr geben.
Deshalb ist eine Patienten-Verfügung wichtig.
Mit der Patienten-Verfügung können Sie zum Beispiel über eventuelle künstliche Ernährung und Beatmung bestimmen.
In der Patienten-Verfügung können Sie auch Ihre Einstellung zu einer Organ- oder Körperspende festhalten.
Am besten beraten Sie sich darüber mit Ihrem Arzt und Ihrer Familie.

Weitere Informationen und Vordrucke finden Sie in der Broschüre „Betreuungsrecht“ vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz. Internet: www.bmj.de → Publikationen.

Testament
In einem Testament bestimmen Sie, was nach Ihrem Tode mit Ihrem Vermögen geschehen soll. **Es muss handschriftlich verfasst werden, mit Datum versehen und eigenhändig unterschrieben sein**.

Wenn Ihnen das alles zu kompliziert erscheint, suchen Sie sich Unterstützung. Bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens, eine Beratungsstelle oder einen Notar um Hilfe.

9 Wie geht es finanziell weiter?

Berufstätigkeit
Eine Demenz zu haben, muss nicht automatisch heißen, sofort den Beruf aufzugeben.
Beantragen Sie sofort nach Bekanntwerden der Diagnose einen Schwerbehindertenausweis. Dann gilt für Sie ein besonderer Kündigungsschutz.

Vielleicht sind Sie nicht mehr allen Anforderungen gewachsen, in vielen Bereichen aber noch kompetent und leistungsfähig. Suchen Sie das Gespräch mit dem Vorgesetzten. Besprechen Sie, ob Ihre **Aufgabenbereiche verändert** werden können. Denkbar ist auch, die Wochen-Arbeitszeit zu reduzieren.

Vielleicht ist es Ihnen unangenehm, mit Ihrem Chef über die Diagnose zu sprechen. Sie können sich zum Beispiel von einem Familienmitglied, einem Kollegen oder dem Betriebsrat hierbei unterstützen lassen.

Vielleicht sind Ihrem Vorgesetzten schon Veränderungen aufgefallen. Seine Bereitschaft, Sie zu unterstützen, wird wahrscheinlich größer sein, wenn er den Grund dafür weiß.

Wenn Sie sich überlastet fühlen oder Sie andere gefährden könnten, können Sie sich krankschreiben lassen. Sie haben Anspruch auf Krankengeld (§ 48 SGB V) für maximal 78 Wochen. Das Krankengeld ist meistens höher als die Rente.

Rentenansprüche

Spätestens wenn der Anspruch auf Krankengeld ausgeschöpft ist, müssen Sie einen **Rentenantrag** stellen.

Haben Sie die Regelaltersgrenze noch nicht erreicht, können Sie eine **Erwerbsminderungs-Rente** beantragen.

Lassen Sie sich hierzu von dem zuständigen Renten-Versicherungsträger beraten.

Schwerbehinderten-Ausweis

Einen Schwerbehinderten-Ausweis bekommen Personen, deren Alltag zum Beispiel infolge einer chronischen Erkrankung stark beeinträchtigt ist. **Auch Menschen mit Demenz sind chronisch krank.** Das Fortschreiten der Erkrankung beeinträchtigt die Alltagsfähigkeiten der Erkrankten.

In dem Ausweis wird der Grad der Behinderung angegeben (20 – 100). Außerdem werden abhängig vom Gesundheitszustand Merkzeichen angegeben,

zum Beispiel „G“ für Gehbehinderung oder Störungen der Orientierungsfähigkeit. Abhängig vom Behinderungsgrad und den Merkzeichen berechtigt der Ausweis zum Beispiel

- zur **unentgeltlichen Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel** (Merkzeichen H = hilflos)
- zur **unentgeltlichen Mitnahme einer Begleitperson** (Merkzeichen B = ständige Begleitung ist notwendig)
- zur **Ermäßigung** der **Rundfunk-Gebühr** (Merkzeichen RF)
- zur Gewährung von **Steuer-Erleichterungen**.

Der Schwerbehinderten-Ausweis wird beim Versorgungsamt beantragt. Hier erhalten Sie auch weitergehende Informationen und Beratung.

Leistungen der Pflege-Versicherung

Leistungen der Pflege-Versicherung erhalten Sie, wenn Sie regelmäßig auf Betreuung und Hilfe angewiesen sind.

Dazu wenden Sie sich an die **Pflegekasse**.
Diese hat ihren Sitz bei Ihrer Krankenkasse.
Nach Antragstellung erhalten Sie Besuch von einem Gutachter des Medizinischen Dienstes.

Dieser bewertet den Grad der Pflegebedürftigkeit. Je höher der Pflegegrad ist, desto höher sind auch die Leistungen.

Leistungen der Sozialhilfe

Sie haben Anspruch auf „Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung“, wenn Ihr Einkommen nicht ausreicht, um den Lebensunterhalt zu bestreiten.

Sie erhalten „Hilfe zur Pflege“, wenn die Leistungen der Pflegekasse nicht ausreichen.

Die **Sozialhilfe** wird beim zuständigen Sozialamt beantragt. Hier erhalten Sie auch weitergehende Informationen und Beratung.

10 Hilfen, wenn es schwierig wird

Beratungsangebote nutzen
Informieren Sie sich über Demenz-Erkrankungen und Unterstützungs-Angebote. Wenden Sie sich dazu an eine regionale Alzheimer-Gesellschaft oder das **Alzheimer-Telefon** der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Sie erreichen das Alzheimer-Telefon unter der Rufnummer: 030 – 259 37 95 14.

Pflegestützpunkte beraten rund um das Thema Pflege: Wie beantrage ich einen einen Pflegegrad? Welche Leistungen kann ich in Anspruch nehmen? Wo finde ich einen Pflegedienst? Welche Heime oder alternativen Wohnformen (zum Beispiel Wohn-Gemeinschaften) gibt es?

Wohnraum-Beratungsstellen beraten Sie über mögliche Veränderungen in Ihrer Wohnung, zum Beispiel den Einbau einer bodengleichen Dusche, die Entfernung von Schwellen oder Toilettensitz-Erhöhungen.
Auf Antrag kann die Pflege-Versicherung einen Teil der Kosten übernehmen.

Tipp

Hilfen für den Alltag organisieren
Wenn Ihnen die Haushaltsführung Mühe bereitet, lassen Sie sich von einer **Haushaltshilfe** unterstützen. Einen Teil der Kosten übernimmt die Pflegekasse.

Zudem können Sie jemanden bitten, Sie an wichtige Termine zu erinnern und bei Behördengängen zu unterstützen. In manchen Bundesländern, zum Beispiel Baden-Württemberg, hilft hierbei auch die „**Nachbarschafts-Hilfe**“. An anderen Orten findet man solche Hilfen unter dem Begriff „**Alltagsassistenz**“.

In vielen Orten gibt gibt es **Betreuungsdienste**. Die zum Teil ehrenamtlichen Mitarbeiter kommen für einige Stunden zu Ihnen nach Hause. Sie leisten Ihnen Gesellschaft und begleiten Sie auf Spaziergängen oder bei Arztbesuchen. Für Pflege und Hausarbeit sind sie nicht zuständig.

Alzheimer-Gesellschaften, Beratungsstellen und Ambulante Dienste vermitten den Kontakt zu Betreuungsdiensten. Auch hierfür gibt es Leistungen aus der Pflege-Versicherung.

Technische Hilfen nutzen

Technische Geräte gehören heute ganz selbstverständlich zu unserem Alltag. Das fängt beim Bügeleisen an und reicht bis hin zum Computer. Demenz-Erkrankungen können dazu führen, dass selbst vertraute Geräte nicht mehr richtig bedient werden können.
Inzwischen gibt es viele **technische Hilfsmittel**, die hilfreich sein können.

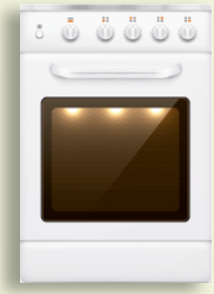
Im Folgenden werden einige technische Lösungen und Hilfsmittel kurz beschrieben.

Wir unterstützen Sie bei der Suche nach Hilfen für den Alltag. Sie erreichen das Beratungstelefon unter der Rufnummer: 030 - 259 37 95 14 oder per E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Tipp

Situation 1:
Ich vergesse ab und zu ein Haushaltsgerät auszuschalten

Es gibt viele moderne Haushaltsgeräte, die über eine **Abschalt-Automatik** verfügen. Wird zum Beispiel ein Bügeleisen längere Zeit nicht bewegt, schaltet es sich automatisch ab.
Achten Sie auf eine solche Abschalt-Automatik, wenn Sie ein neues Gerät kaufen.



Herdsicherungen schalten einen Elektroherd entweder nach einer voreingestellten Zeit oder bei Überhitzung der Kochfelder automatisch ab. Moderne Herde verfügen häufig schon über eingebaute Herdsicherungs-Systeme. Bei älteren Geräten kann eine Herdsicherung aber auch nachträglich installiert werden.
Für Gasherde gibt es ein solches Sicherungs-System bisher nicht.

Rauchmelder in der Wohnung geben rechtzeitig Alarm, sollte es doch einmal zu einer Rauch- oder Brandentwicklung kommen.

Situation 2:

Ich möchte gerne meine Erinnerungen festhalten, doch das Schreiben fällt mir schwer.

Wenn das Schreiben schwierig wird, können technische Hilfen dabei unterstützen, zum Beispiel Tablets.

Fast alle **Tablets** haben eine **Diktier-Funktion**. Sie können Worte, die gesprochen werden, in geschriebene Texte umwandeln.

Die Tablets sind kleine kompakte Computer. Mit ihnen kann man

- E-Mails schreiben und empfangen
- sich im Internet informieren
- sich besser erinnern, indem man Fotos macht.

Tablets haben eine Bedienungshilfe. Sie lassen sich nach den eigenen Bedürfnissen einrichten. Holen Sie sich dazu Hilfe, beispielsweise von Ihren Kindern oder Enkeln.

Situation 3: ***Ich finde nicht mehr nach Hause***

Wenn Sie Probleme mit der Orientierung haben, tragen Sie einen Zettel bei sich, auf dem wichtige Telefon-Nummern stehen. Diese können Sie anrufen, um sich den Weg nach Hause erklären zu lassen.

Auch Systeme zur Personenortung sorgen für mehr Sicherheit. Diese funktionieren ähnlich wie Navigationsgeräte: Sie als Nutzer tragen einen Sender bei sich. Es gibt diese Sender

- als Handy
- als Armband oder Uhr
- oder als kleines Gerät, das am Gürtel oder in der Tasche getragen werden kann.

Einige Geräte haben einen Notrufknopf. Über diesen Knopf können Sie Hilfe rufen. Die Ortung kann über eine Notrufzentrale erfolgen. Es gibt aber auch Varianten, bei denen die Ortung des Senders durch Angehörige über den privaten Computer erfolgt.

Wenn Sie Fragen zu technischen Hilfsmitteln haben, können Sie beim Alzheimer-Telefon unter der Rufnummer: 030 - 259 37 95 14 anrufen.

11 Anhang

I. Literaturhinweise

Veröffentlichungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.:

- Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber, 64 Seiten, kostenlos.
- Ratgeber in rechtlichen und finanziellen Fragen für Angehörige von Demenzkranken, ehrenamtliche und professionelle Helfer, 208 Seiten, 7,50 €.
- Leitfaden zur Pflegeversicherung. Antragstellung, Begutachtung, Widerspruchsverfahren, Leistungen, 192 Seiten, 7,50 €.

Erfahrungsberichte von Menschen mit Demenz

- Davide: Miss Demenzia und ihr demenzielles Herrchen. Ein Früh-Demenz-Betroffener berichtet. 16 € + Versand, bestellen bei Davide per E-Mail: kotti36@web.de
- Mitchell, Wendy: Der Mensch, der ich einst war, Rowohlt Taschenbuch Verlag 2019, 12 €

- Swaffer, Kate: „Was zum Teufel geschieht in meinem Hirn?": Ein Leben jenseits der Demenz, Hogrefe Verlag 2017, 29,95 €
- Wißmann, Peter; Steinauer, Leo Beni; Könemann, Rolf: Herausforderung angenommen! Unser neues Leben mit Demenz. Hogrefe Verlag 2021, 22,95 €

Erfahrungsberichte von Angehörigen

- Geiger, Arno: Der alte König in seinem Exil. Deutscher Taschenbuch Verlag 2012, 12,00 €
  Als Hörbuch-Ausgabe: Hörbuch Hamburg, 9,95 €
- Schreiber, Lukas Sam: Aitutaki Blues. Alzheimer, meine Mutter und unsere Reise ans andere Ende der Welt. Wilhelm Goldmann Verlag 2022, 17,00 €
- Tietjen, Bettina: Unter Tränen gelacht. Mein Vater, die Demenz und ich, Piper Verlag 2016, 11,00 €

Ratgeber

➔ Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz: Betreuungsrecht, 2019, siehe: www.bmj.de → Publikationen.

II. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft ist ein gemeinnütziger Verein. Sie ist Bundesverband von über 130 Alzheimer-Gesellschaften auf Landes- und regionaler Ebene.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft wurde 1989 gegründet. Sie unterstützt Menschen mit Demenz und ihre Familien durch Information und Beratung und vertritt deren Interessen.
Wir senden Ihnen auf Anfrage gern Informationsmaterial über unsere Tätigkeit zu.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
Selbsthilfe Demenz
Friedrichstr. 236, 10969 Berlin
Tel: 030 - 259 37 95 0
E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de
Fax: 030 - 259 37 95 29
www.deutsche-alzheimer.de

Neue Adresse ab Juni 2023:
Keithstraße 41, 10787 Berlin
Tel: 030 - 259 37 95 0
Fax: 030 - 259 37 95 29
E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de
www.deutsche-alzheimer.de

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft Berlin
BIC: BFSWDE33BER
IBAN: DE91 1002 0500 0003 3778 05

Neues Spendenkonto ab Juni 2023
Bank für Sozialwirtschaft Berlin
IBAN: DE95 3702 0500 0003 3778 05
BIC: BFSWDE33

Die Adressen der regionalen Alzheimer-Gesellschaften finden Sie im Internet unter:
www.deutsche-alzheimer.de/adressen

Bildnachweise

© Alexey Klementiev/iStock (Umschlag vorne); Image Point Fr/ Shutterstock (S. 7); Wavebreakmedia Ltd/iStock (S. 9); S. Hofschlaeger/pixelio (S. 15); shironosov/iStock (S. 16); Paul Vasarhelyi/iStock (S. 17); absolut_100/iStock (S. 18); Alzheimer Gesellschaft Marburg-Biedenkopf e.V. (S. 20); Piotr Marcinski/ Fotolia (S. 21); Glenda Powers/iStock (S. 22); Lisa S./Shutterstock (S. 23); Peshkova/Shutterstock (S. 27); Huntstock/iStock (S. 28); Doro AB, www.doro.com (S. 29); NemanjaZs/iStock (S. 29, 51); vladru/iStock (S. 30, Schlüssel); LeshkaSmok/iStock (S. 30, Schild); RusN/iStock (S.30, Pinnwand); Scott Griessel/fotolia (S. 31); Natalya Chumak/iStock (S. 32, Schleife); Marcel Mooij/fotolia (S. 36); Martin Poole/Thinkstock (S. 37); Lisa F. Young/iStock (S. 38); Fuse/iStock (S. 40); BakiBG/iStock (S. 43); Michael Gottschalk/dapd (S. 44); Peter Maszlen/fotolia (S. 48); Lonely__/iStock (S. 50); fotonehru/iStock (S. 52)

Alle in dieser Broschüre verwendeten Abbildungen und Fotografien wurden ausschließlich zu Illustrationszwecken verwendet. Alle abgebildeten Personen sind Fotomodelle.

INFORMATIONEN
für Menschen mit Demenz

Was kann ich tun?

Tipps und Informationen bei beginnender Demenz

Wenn das Gedächtnis nachlässt, wenn Namen vergessen werden, fragen sich viele: Ist das normal, oder könnte es sich um eine Demenzerkrankung handeln?

Die Broschüre „Was kann ich tun?“ erklärt in einfachen Worten, was eine Demenz ist. Sie informiert über die Diagnose und ermutigt, einen Arzt aufzusuchen, um Klarheit zu erhalten.

Auch wenn es nicht leicht ist, die Diagnose zu erfahren, so ist es doch zu Beginn der Erkrankung oft noch möglich, Vorsorge zu treffen. Eigene Belange können geregelt und Hilfen in Anspruch genommen werden. Die Broschüre enthält dazu eine Reihe von Tipps und Anregungen und sie informiert über wichtige rechtliche und finanzielle Themen.

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Tel: 030 - 259 37 95 0
Alzheimer-Telefon: 030 - 259 37 95 14
E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de
www.deutsche-alzheimer.de