

ICH LEBE  
MIT EINER  
DEMENTZ

# Vorausschauen und planen

Tipps für Menschen mit einer beginnenden Demenz



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

# Vorausschauen und planen

Im Verlauf einer Demenzerkrankung fällt es immer schwerer, Entscheidungen selbst zu treffen. Denken Sie deshalb über Ihre Zukunft nach. Jetzt können Sie Einfluss nehmen auf Entscheidungen, die später für Sie getroffen werden müssen.

Sie können bestimmen, was mit Ihrem Geld und Vermögen geschehen soll. Legen Sie auch schriftlich fest, wie Sie später versorgt werden möchten. Die Menschen, die Sie betreuen, können Sie dann nach Ihren persönlichen Vorstellungen unterstützen.

Aber genauso wichtig ist auch: Wie geht es Ihnen gesundheitlich? Fühlen Sie sich in Ihrem Zuhause sicher?

In dieser Broschüre finden Sie Tipps, worauf Sie achten sollten und was Sie konkret tun können.

„Man muss das machen, solange man es noch kann ...  
Und nicht erst dann damit anfangen, wenn man dies und  
jenes schon vergisst und nichts mehr weiß.“

Minna Herm, 81 Jahre.\*

ICH LEBE  
MIT EINER  
DEMENZ

---

## Zitate

Alle Zitate stammen aus Gesprächen mit Menschen mit Demenz. Die Namen wurden geändert. Alle mit \* gekennzeichneten Zitate sind dem Handbuch **Allein leben mit Demenz** der Deutschen Alzheimer Gesellschaft entnommen.



# 1 | Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Um lange selbstständig und unabhängig zu bleiben, ist eine gute Gesundheit wichtig. Fördern Sie deshalb Ihre Gesundheit aktiv:

- Bewegen Sie sich täglich, gehen Sie spazieren, fahren Sie Rad, arbeiten Sie im Garten oder machen Sie Sport.
- Sorgen Sie mehrmals am Tag für Pausen und Entspannung.
- Trinken ist sehr wichtig. Wenn Sie viel Wasser trinken, hilft das auch Ihrem Gedächtnis.
- Aber: Trinken Sie nur wenig Alkohol! Alkohol kann unter Umständen die Gedächtnisprobleme verstärken.
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.

- Nehmen Sie Medikamente korrekt ein. Ein Einnahmeplan und eine Medikamentenbox helfen bei der Einteilung.
- Informieren Sie sich über die Nebenwirkungen Ihrer Medikamente. Manche Medikamente verursachen Schwindel oder verstärken möglicherweise Ihre Gedächtnisprobleme. Lassen Sie sich regelmäßig ärztlich untersuchen. Gehen Sie auch zum Augen- und Ohrenarzt. Es dient Ihrer Sicherheit, wenn Sie gut sehen und hören.
- Es gibt spezielle Rehabilitationsangebote für Menschen mit Demenz. Hier lernen Sie, wie Sie mit den Veränderungen leben können. Auch Angehörige werden einbezogen. Informationen und Adressen erhalten Sie über das Beratungstelefon der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg 0711/24 84 96-63.
- Bleiben Sie aktiv. Bewahren Sie sich Ihre Lebensfreude. Tun Sie weiterhin, was Ihnen Spaß macht – mehr Tipps bekommen Sie in der Broschüre **Den Alltag erleichtern und aktiv bleiben** der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.



## 2 | Sorgen Sie für Ihre Sicherheit

Folgende Tipps können Ihnen helfen, Ihr (Wohn-)Umfeld sicher einzurichten:

### Sicherheit im Alltag

- Tages- und Wochenpläne helfen Ihnen, den Alltag zu organisieren. So haben Sie auch ein besseres Zeitgefühl.
- Routinen strukturieren den Tag. Sie können zum Beispiel mit den Nachbarn ein Zeichen vereinbaren, dass es Ihnen gut geht. Oder Sie telefonieren zu einem festgelegten Zeitpunkt mit einer Vertrauensperson.

„Wir winken uns. Sie fährt früh immer fort und dann weiß sie, dann sitz' ich ja drüben in der Küche.“

Senta Blume, 70 Jahre\*

ICH LEBE  
MIT EINER  
DEMENZ

- Notfall-Telefonnummern sind wichtig, damit Sie schnell Rat oder Hilfe holen können. Hängen Sie die Nummern gut sichtbar auf.
- Schreiben Sie auch andere wichtige Dinge auf: Wo ist der Gaszähler, wo ist der Stromzähler? Wo sind die elektrischen Sicherungen? Wo ist der Erste-Hilfe-Kasten?
- Hinterlegen Sie einen Schlüssel bei den Nachbarn oder bei Freunden.

„Das ist wichtig zu wissen: ... wenn Not am Mann ist, ist jemand da, der einem helfen kann oder der für einen da wäre.“

Senta Blume, 70 Jahre\*

ICH LEBE  
MIT EINER  
DEMENZ

- Tragen Sie immer einen Zettel mit Ihrer Adresse und dem Namen und der Telefonnummer einer Vertrauensperson bei sich. Dann können andere Ihnen helfen, wenn Sie nicht alleine nach Hause finden.
- Die Diagnose Demenz bedeutet in aller Regel, dass Sie nicht mehr Auto fahren sollten. Hilfreiche Tipps, wie Sie trotzdem mobil bleiben können, erhalten Sie in der Broschüre **Autofahren und Demenz** der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.

## Sicherheit in der Wohnung

Auch in der eigenen Wohnung gibt es viele Gefahren, gerade wenn das Gedächtnis nachlässt. Deshalb ist es wichtig, die Wohnung sicher einzurichten.

Es gibt viele technische Hilfen, mit denen Sie die Sicherheit erhöhen können.

- Eine Herdsicherung schaltet den Herd nach einer gewissen Zeit automatisch ab. Auch bei Überhitzung schaltet der Herd automatisch ab. Ein Elektriker kann Sie beraten.

- Ein Herdschutzgitter verhindert das Herunterfallen von Pfannen und Töpfen.
- Wasserhähne können mit einem Wasserflussregler versehen werden. Waschbecken und Badewanne sollten einen Überlauf haben. Nässesensoren können größere Wasserschäden verhindern.
- Stellen Sie die zentrale Wassertemperatur nicht zu heiß ein, um Verbrühung zu vermeiden.

## Offenes Feuer und Rauchen

- Seien Sie sehr vorsichtig mit offenem Feuer, zum Beispiel mit Kerzen.
- Installieren Sie Rauchmelder in der Wohnung.
- Wenn Sie rauchen, stellen Sie genügend Aschenbecher auf. Rauchen Sie auf keinen Fall im Bett!

„... also ich versuche mich schon so einzurichten,  
dass ich weder mich noch andere gefährde.“

Ingeborg Clasen, 76 Jahre

ICH LEBE  
MIT EINER  
DEMENZ

## Sturzgefahren und Stolperfallen

- Sorgen Sie für gute Beleuchtung im ganzen Wohnbereich. Nutzen Sie ein Nachtlicht oder ein Sensorlicht.
- Lassen Sie keine Kabel offen herumliegen.
- Kleben Sie abstehende Teppich-Ecken an.
- Tragen Sie rutschfeste, geschlossene Schuhe.
- Sorgen Sie im Treppenbereich für Sicherheit, indem Sie einen zusätzlichen Handlauf anbringen.
- Ein Handlauf kann Ihnen auch im Flur oder in anderen Zimmern Sicherheit geben.
- Tragen Sie auf der Treppe nicht viel in den Händen. Oder tragen Sie alles in einer Tasche. Dann können Sie sich besser festhalten.
- Lassen Sie nichts auf der Treppe liegen.
- Sorgen Sie im Bad für einen rutschfesten Belag auf dem Boden, in der Dusche und in der Badewanne. Ein Hocker und ein Handgriff in der Dusche sind hilfreich.
- Schließen Sie die Badezimmertür nicht ab.

„Wenn ich hier die Treppe runterfalle und breche mir 'n Bein ... Der Gedanke kommt schon: Was wird dann werden?“

Senta Blume, 70 Jahre\*

ICH LEBE  
MIT EINER  
DEMENZ





DAS  
HILFT

Eine Wohnberatungsstelle gibt Ihnen Anregungen, wie Sie Ihre Wohnung sicherer machen können. Beratungsstellen in Ihrer Nähe können Sie erfragen bei:

DRK-Wohnberatungsstelle Stuttgart  
Tel. 0711/28 08-1334 und 0711/28 08-1331  
[wohnberatung@drk-stuttgart.de](mailto:wohnberatung@drk-stuttgart.de)

Statistisches Landesamt  
[www.statistik-bw.de](http://www.statistik-bw.de)  
Suchbegriff: Wohnberatungsstellen

# 3 | Regeln Sie Ihre finanziellen Angelegenheiten

## Wichtige Papiere

- Halten Sie alle wichtigen Papiere in Ordnung. Wichtig sind zum Beispiel Papiere von Banken, Versicherungsverträge, Kredite und Bausparverträge, Steuererklärungen etc.
- Sehen Sie die Papiere mit einer Person Ihres Vertrauens durch. Machen Sie Kopien von diesen Papieren. Geben Sie diese Kopien einer Person Ihres Vertrauens zur Aufbewahrung.
- Bewahren Sie die Originale zusammen an einem Ort auf.

## Haftpflichtversicherung

Die Haftpflichtversicherung ersetzt Schäden, die man anderen Personen unabsichtlich zufügt.

- Wenn Sie eine neue Haftpflichtversicherung abschließen: Versichern Sie Deliktunfähigkeit mit. Deliktunfähigkeit bedeutet, dass Sie für einen Schaden nicht haftbar gemacht werden können. Zum Beispiel, weil Sie eine Situation aufgrund Ihrer Demenz nicht mehr richtig einschätzen können. Achten Sie darauf, dass dieser Schutz nicht auf Kinder begrenzt ist.
- Bei einer bestehenden Haftpflichtversicherung: Sehen Sie in der Police nach, ob Deliktunfähigkeit versichert ist oder fragen Sie bei Ihrer Versicherung danach. Erweitern Sie gegebenenfalls Ihre Versicherung.

Bei Fragen zur Haftpflichtversicherung hilft Ihnen die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg mit Erfahrungen weiter:  
Telefon 0711/24 08 40 96-63 | Mail [beratung@alzheimer-bw.de](mailto:beratung@alzheimer-bw.de)

## Schwerbehindertenausweis

Im späteren Verlauf Ihrer Demenz müssen Sie im Alltag mit immer mehr Einschränkungen rechnen. Ein Schwerbehindertenausweis kann dann eine Hilfe sein und Ihnen finanzielle Vorteile bringen. Den Antrag für einen Schwerbehindertenausweis erhalten Sie in Ihrem Rathaus.



TIPP

Lesen Sie hierzu auch die Broschüre **Schwerbehindertenausweis bei Demenz** der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.

## Umgang mit Geld

Wenn Sie eine Demenz haben, wird der Umgang mit Geld schwieriger. Bitten Sie eine vertraute Person, Ihnen beim Umgang mit Ihrem Geld zu helfen.

Wenn Sie Ihre finanziellen Dinge nicht mehr selbst regeln können, vertrauen Sie diese einer verlässlichen Person an. Dann sollten Sie eine Vollmacht ausstellen.

# 4 | Rechtliche Vorsorge treffen

## Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht ermächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens, Sie später in den Dingen zu vertreten, die Sie nicht mehr selbst entscheiden können. Sie können selbst festlegen, wer diese andere Person ist und was diese andere Person für Sie entscheiden darf.

- Eine Generalvollmacht gilt umfassend für alle Bereiche.
- Eine Teilvollmacht gilt nur für bestimmte Bereiche, zum Beispiel für Gesundheit oder Finanzen. Sie können festlegen, wer für diese Bereiche zuständig sein soll, zum Beispiel: Meine Tochter soll sich um meine finanziellen Angelegenheiten kümmern. Mein Mann soll für alle Fragen zu meiner Gesundheit verantwortlich sein.

Besprechen Sie mit dem/der Bevollmächtigten auf jeden Fall auch, was passieren soll, wenn Sie nicht mehr zuhause leben können.

„Wir haben über alles gesprochen, bis zum Tod, wir haben alles veranlasst, was zu veranlassen geht ... Patientenverfügung, Generalvollmacht, alles, was dazugehört, haben wir fertig.“

Markus Ebert, 47 Jahre

ICH LEBE  
MIT EINER  
DEMENZ



Eine Vorsorgevollmacht ist sofort gültig. Treffen Sie mit dem/der Bevollmächtigten aber eine Vereinbarung: Er/sie darf erst davon Gebrauch machen, wenn Sie nicht mehr handlungsfähig sind.

Mit einer Demenz sollten Sie die Vollmacht von einem Notar beglaubigen lassen, der die Richtigkeit Ihrer Unterschrift und der Vollmacht bestätigt.

**Wichtig ist, dass Sie die Vorsorgevollmacht jetzt erteilen!**

## Betreuungsverfügung

In einer Betreuungsverfügung bestimmen Sie, wer für Sie als gesetzlicher Betreuer handeln soll. Wenn Sie eine Vorsorgevollmacht haben, ist eine Betreuungsverfügung nicht nötig. Ein gesetzlicher Betreuer wird vom örtlichen Betreuungsgericht bestellt und kontrolliert.

## Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung steht, wie Sie in bestimmten Situationen medizinisch behandelt werden möchten (z.B. künstliche Ernährung, Beatmung, Schmerzlinderung). Sprechen Sie mit vertrauten Personen und Ihrem Hausarzt über Ihren Willen und Ihre Wünsche.

## Testament

In einem Testament legen Sie fest, was mit Ihrem Nachlass geschehen soll. Sie müssen das Testament handschriftlich verfassen. Es muss mit Ort und Datum unterschrieben werden. Es ist gut, das Testament von einem Notar beurkunden zu lassen. Das Testament könnte sonst eventuell nicht anerkannt werden.

„Was mir bisschen Sorge ist: Wo kommt nun alles hin?  
Bisschen was ist es schon wert, was ich hier habe.“

Wilma Jakob, 82 Jahre\*

ICH LEBE  
MIT EINER  
DEMENZ

## TIPPS

- Lassen Sie sich zur rechtlichen Vorsorge beraten, zum Beispiel beim örtlichen Betreuungsverein, bei der Betreuungbehörde, durch einen Rechtsanwalt oder Notar.
- Bewahren Sie alle Dokumente zusammen an einem Ort auf. Sorgen Sie dafür, dass Menschen, die Ihnen nahestehen, von diesen Schriftstücken wissen und den Aufbewahrungsort kennen.
- Weitere Anregungen finden Sie im **Ratgeber in rechtlichen und finanziellen Fragen** der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Sie erhalten ihn bei der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.

---

### Bildnachweis

Titelseite: istock.com/Halfpoint, Seite 3: VICUSCHKA – photocase.de, Seite 4: istock.com/LanaSweet, Seite 9: zettberlin – photocase.de, Seite 13: istock.com/YINGMEI JIN

ICH LEBE  
MIT EINER  
DEMENZ

## In dieser Reihe sind erschienen:

- Diagnose Demenz – Was nun?
- Vorausschauen und planen
- Den Alltag erleichtern und aktiv bleiben
- Autofahren und Demenz
- Schwerbehindertenausweis bei Demenz



**Alzheimer Gesellschaft**  
**Baden-Württemberg e.V.**  
*Selbsthilfe Demenz*

Friedrichstraße 10  
70174 Stuttgart  
Telefon 07 11/24 84 96-60  
info@alzheimer-bw.de  
www.alzheimer-bw.de



GEFÖRDERT  
DURCH DIE  
GEMEINNÜTZIGE  
**Hertie**  
**Stiftung**



Mit freundlicher  
Unterstützung der  
Techniker Krankenkasse  
Baden-Württemberg

---

Die Broschüre wurde überreicht von: