

## Webadresse der Quelle:

<https://www.alzheimer-bw.de/start/auf-einen-blick-das-wichtigste-fuer-menschen-mit-demenz/>

## Auf einen Blick: Das Wichtigste für Menschen mit Anzeichen von Vergesslichkeit oder Demenz

Sie haben das Gefühl, dass Sie sehr viel öfter als früher etwas vergessen, auch Dinge, die erst kurz zurückliegen? Sie haben zunehmend Probleme, sich zu orientieren und in Ihrem Alltag zurechtzukommen? Das könnten Zeichen sein, die auf eine Demenz hinweisen. Sie sollten die Gründe dafür abklären lassen.

Auf dieser Seite finden Sie Antworten auf wichtige Fragen. Klicken Sie bitte auf den Pfeil, dann können Sie den Text lesen.

### 1. Sie werden in letzter Zeit immer vergesslicher. Kann der Grund eine Demenz sein? Was können Sie tun?

Jeder Mensch vergisst mal etwas. Das ist ganz normal. Wenn Sie aber immer häufiger feststellen, dass

- Ihnen in einem Gespräch die richtigen Wörter nicht einfallen
- Sie sich nicht an Ereignisse erinnern können, die erst kurze Zeit zurückliegen
- Sie sich in einer fremden Umgebung schlecht zurechtfinden
- Ihnen auch bei guten Bekannten der Name nicht einfällt
- Sie sich schlecht konzentrieren können

sollten Sie mit Ihrem Hausarzt oder einem Facharzt (einem Neurologen oder Psychiater) sprechen. Er kann untersuchen, warum Sie so vergesslich geworden sind.

Vergesslichkeit kann viele Ursachen haben. Vielleicht ist es eine Demenzerkrankung. Vielleicht gibt es aber auch ganz andere Ursachen, die behoben werden können. Deshalb ist es wichtig, die Gründe so bald wie möglich abklären zu lassen.

Haben Sie Angst vor der Diagnose? Das ist verständlich! Aber ohne

Untersuchung bleibt die Unsicherheit und die seelische Belastung.

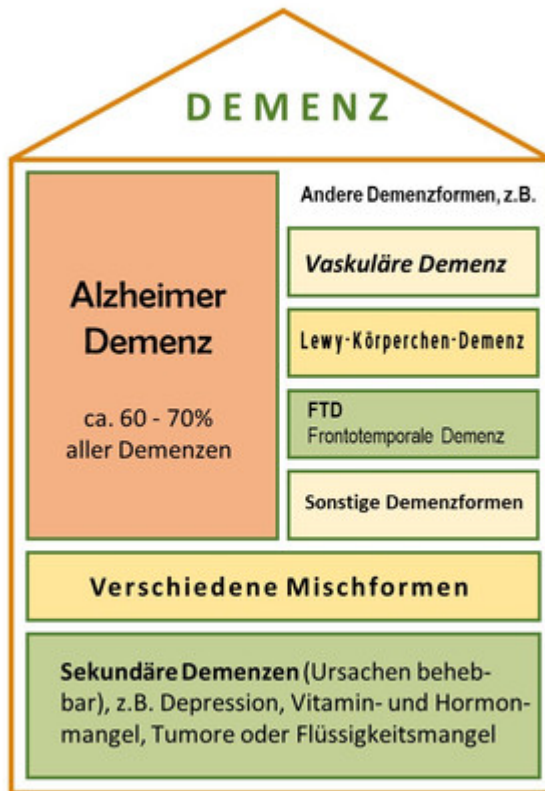
## 2. Was passiert bei der ärztlichen Untersuchung ?

- Ihr Arzt befragt Sie und Ihre Angehörigen als erstes zu Ihren Gedächtnisproblemen.
- In verschiedenen Tests werden Ihr Gedächtnis, Ihr Erinnerungsvermögen, Ihre Sprache und Ihre Wahrnehmung geprüft.
- Mit Blut- und Urinuntersuchungen und einem EEG (Messung der Gehirnströme) wird untersucht, ob eventuell eine andere Krankheit vorliegt.
- Mit einer Computertomographie werden Veränderungen im Gehirn untersucht.

Vielleicht stellt der Arzt fest, dass Ihre Vergesslichkeit eine andere Ursache als eine Demenz hat. Depressionen, Hormonstörungen, Flüssigkeitsmangel oder Nebenwirkungen von Medikamenten können schuld sein an Ihrer Vergesslichkeit.

Wenn Ihr Arzt aber keine behandelbare Ursache für Ihre Vergesslichkeit findet, liegt wahrscheinlich eine Demenz vor.

## 3. Demenz? Alzheimer? Gibt es denn da einen Unterschied?



© Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz

Demenz ist der Oberbegriff für sehr unterschiedliche Erkrankungen des Gehirns. Bei all diesen Erkrankungen wird das Gedächtnis immer schlechter, also zum Beispiel die Merkfähigkeit, die Orientierung und die Sprache. Auch eine Veränderung der Persönlichkeit und des Verhaltens können Folgen einer Demenz sein.

Die häufigste und bekannteste Form ist die Alzheimer Demenz. Weitere Formen sind zum Beispiel die Vaskuläre (gefäßbedingte) Demenz, die Frontotemporale Demenz und die Lewy-Körperchen-Demenz.

#### 4. Kann man Demenz heilen?

Die häufigsten Demenzformen wie zum Beispiel Alzheimer, Frontotemporale Demenz und Vaskuläre Demenz kann man leider nicht heilen.

Aber es gibt Medikamente, die den Verlauf der Erkrankung beeinflussen und teilweise verlangsamen. Man nennt diese Medikamente Antidementiva. Auch Begleitscheinungen der Demenz wie Depressionen, Angst oder Schlafstörungen können mit Medikamenten gemildert werden.

Wichtig sind auch andere Maßnahmen, die dabei helfen, Ihre Selbstständigkeit

und Ihre Fähigkeiten länger zu erhalten. Solche Maßnahmen sind zum Beispiel Krankengymnastik, Ergotherapie oder Sprachtraining.

Auch Aktivitäten, die jedem Menschen gut tun, helfen bei einer Demenz: Sport, Musik, Malen sind gut für Körper, Geist und Seele. Und eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse hält bekanntlich fit!

## 5. Wie geht es nach der Diagnose Demenz weiter?



 Alzheimer Gesellschaft  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

Die Diagnose ist ein Schock. Sie fühlen vielleicht Wut, Trauer, Ratlosigkeit, Angst, Scham und Hilflosigkeit. Lassen Sie sich Zeit, diese Gefühle zu verarbeiten. Aber dann ist es wichtig, dass Sie nach vorne schauen.

- Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen.
- Informieren Sie Bekannte und Verwandte.
- Falls Sie noch berufstätig sind, müssen Sie mit Ihren Vorgesetzten sprechen

Das alles erfordert Mut! Aber es erleichtert dann Ihren Alltag, und Sie stehen nicht mehr so unter Druck. Eine Demenz zu verbergen, braucht viel Kraft und gelingt letztendlich nicht.

Viele Tipps für die Zeit nach der Diagnose finden Sie in unserer Broschüre **Diagnose Demenz! Was nun?**. Sie können die Broschüre bei uns auch kostenlos bestellen. Rufen Sie uns an: Telefon 0711 / 24 84 96-60.

## 6. Wo bekommen Sie Beratung?

In vielen Städten – hoffentlich auch in Ihrer Stadt – gibt es ein **Beratungsangebot**.

Sie können auch das Beratungstelefon der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg anrufen: Telefon 0711 / 24 84 96-63. Dort bekommen Sie eine erste Beratung und erfahren, wer Ihnen weiterhelfen kann. Unsere Beratung ist persönlich, kostenlos und gerne auch anonym.

## 7. Bleiben Sie aktiv!



 Alzheimer Gesellschaft  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

Auch wenn die Diagnose Demenz erstmal verkraftet werden muss und Sie sich lieber verkriechen möchten – das ist der falsche Weg.

Viele Informationen und Tipps, wie Sie trotz Demenz aktiv bleiben können, finden Sie in unserer Broschüre **Den Alltag erleichtern und aktiv bleiben**.

Sie können die Broschüre bei uns auch kostenlos bestellen. Rufen Sie uns an:  
Telefon 0711 / 24 84 96-60.

## 8. Wo kann man andere Menschen mit Demenz kennenlernen?

Es gibt vereinzelt Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz, leider aber längst nicht überall:

- **Unterstützte Selbsthilfegruppen:** Dort treffen sich Menschen mit Demenz und tauschen sich aus über ihren Umgang mit der Erkrankung. Man kann Tipps für den Alltag erhalten und gemeinsam etwas unternehmen. Niemand achtet hier darauf oder reagiert seltsam, wenn Sie mal etwas nicht wissen oder können. Es gibt immer auch eine Fachkraft, die die Gruppe begleitet.
- **Sport- und Bewegungsangebote:** Ob in der Sporthalle oder beim Wandern – Bewegung tut immer gut. Deshalb gibt es immer mehr Vereine, die Bewegung besonders auch für Menschen mit Demenz anbieten. Hier geht es nicht um Leistungssport, sondern um die Freude an der gemeinsamen Bewegung und dem Zusammensein mit anderen Menschen.
- **Ausflüge und Kulturangebote:** In solchen Gruppen treffen sich Menschen mit Demenz und unternehmen etwas gemeinsam. Das kann zum Beispiel ein Museumsbesuch oder eine Stadtbesichtigung sein.

Wo Sie eine solche Gruppe finden, erfahren Sie [hier](#).

Oder rufen Sie uns an, vielleicht können wir Ihnen weiterhelfen: Telefon 0711 / 24 84 96-63.

## 9. Demenz und Autofahren... Geht das?



Für viele Menschen bedeutet Auto fahren Freiheit und Unabhängigkeit. Aber wer Auto fährt, hat auch eine große Verantwortung, dass anderen Menschen nichts passiert.

### **Durch eine Demenz nimmt Ihre Fahrtauglichkeit ab:**

- Ihre Orientierung wird schlechter.
- Sie können sich nicht mehr so gut konzentrieren.
- Ihre Aufmerksamkeit nimmt ab.
- Sie brauchen mehr Zeit, um zu reagieren.
- Ihre Belastbarkeit verändert sich.

Die Diagnose Demenz bedeutet also in aller Regel, dass Sie nicht mehr Auto fahren sollten.

Informationen dazu finden Sie in unserer Broschüre [Autofahren und Demenz](#).

Sie können die Broschüre bei uns auch kostenlos bestellen. Rufen Sie uns an:

Telefon 0711 / 24 84 96-60.

## 10. Finanzielle Entlastung: Der Schwerbehindertenausweis



Eine Demenz bedeutet, dass Ihnen viele Dinge im Alltag schwerer fallen. Eine Demenz bedeutet, dass Sie mit immer mehr Einschränkungen zurechtkommen müssen. Viele Dinge kosten mehr Zeit und Geld.

Die Leistungen des Schwerbehindertenausweises können dann finanziell entlasten.

Informationen dazu finden Sie in unserer Broschüre [Schwerbehindertenausweis bei Demenz](#).

Sie können die Broschüre bei uns auch kostenlos bestellen. Rufen Sie uns an: Telefon 0711 / 24 84 96-60.

## 11. Planen Sie Ihre Zukunft



ICH LEBE  
MIT EINER  
DEMENZ

# Den Alltag erleichtern und aktiv bleiben

Tipps für Menschen mit einer beginnenden Demenz





Durch die Demenzerkrankung wird sich für Sie und Ihre Angehörigen vieles ändern. Vieles wird schwieriger. Um trotzdem gut und sicher auch mit Demenz leben zu können, ist es wichtig, dass Sie rechtzeitig Vorsorge treffen:

- Achten Sie auf Ihre Gesundheit.
- Organisieren Sie Ihren Alltag neu.
- Richten Sie Ihre Wohnung so ein, dass Ihnen dort nichts passieren kann.
- Regeln Sie Ihre finanziellen Angelegenheiten.
- Ordnen Sie Ihre wichtigen Dokumente.

Informationen dazu finden Sie in unseren Broschüren

[Den Alltag erleichtern und aktiv bleiben](#) und [Vorausschauen und planen](#).

Sie können beide Broschüren bei uns auch kostenlos bestellen. Rufen Sie uns an: Telefon 0711 / 24 84 96-60.

## 12. Entscheiden Sie jetzt, wie Sie später betreut und gepflegt werden wollen

Eine Demenz bedeutet auch, dass Sie irgendwann nicht mehr selber Entscheidungen treffen können. Zum Beispiel darüber, was mit Ihrem Geld geschieht. Oder darüber, wie Sie betreut und gepflegt werden möchten. Es ist wichtig, das jetzt zu regeln!

Benennen Sie so bald wie möglich eine oder mehrere Personen, denen Sie vertrauen. Diese Personen treffen später für Sie Entscheidungen, wenn Sie das nicht mehr selber können. Man nennt das "**Vorsorgevollmacht**".

Wichtig ist auch, dass Sie ein **Testament** aufsetzen, falls Sie noch keines haben.