

ICH LEBE
MIT EINER
DEMENZ

Diagnose Demenz Was nun?

Tipps für Menschen mit einer beginnenden Demenz



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Diagnose Demenz

Ihr Arzt sagt, Sie haben eine Demenzerkrankung.

Das ist ein Schock – für Sie, Ihre Familie und Ihren Freundeskreis. Aber es ist auch eine Erklärung. Denn seit einiger Zeit beobachten Sie Veränderungen an sich:

- Sie vergessen oft etwas.
- Sie finden sich in Ihrer Umgebung nicht mehr so gut zurecht.
- Sie suchen ständig Ihren Schlüssel, Ihre Brille oder Ihren Geldbeutel.
- Sie finden im Gespräch oft nicht mehr die richtigen Worte.

Jetzt kennen Sie den Grund.

Lassen Sie sich Zeit, Ihre Demenzdiagnose zu verarbeiten.

Aber dann planen Sie, wie es weitergehen kann!

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 | Wie geht es weiter?

Es gibt kein Patentrezept. Jeder Mensch ist anders. Die Tipps in dieser Broschüre sollen Sie dabei unterstützen, das Richtige für sich zu finden.

Es stimmt:

Eine Demenz bedeutet, dass sich Vieles in Ihrem Leben ändern wird.

Das stimmt aber auch:

Auch mit einer Demenz geht das Leben weiter. Sie sollten aber bereit sein, sich der neuen Situation zu stellen und einige wichtige Dinge zu regeln.

**DAS
HILFT**

Lassen Sie sich so bald wie möglich beraten.
Zum Beispiel bei der Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg (Telefon: 0711/24 84 96-63,
Mail: beratung@alzheimer-bw.de).
Dort können Sie ausführlich besprechen, was in
Ihrer neuen Lebenssituation wichtig sein kann.

2 | Nutzen Sie Ihre Fähigkeiten

Es stimmt:

Eine Demenz bedeutet, dass Sie manche Sachen nicht mehr so gut können.

Das stimmt aber auch:

Ihre Demenzerkrankung ist nur ein Teil von Ihnen. Sie können vieles noch lange Zeit genauso gut wie bisher! Nutzen Sie diese Zeit!

TIPPS

- Machen Sie auch weiterhin das, was Sie immer gerne getan haben. So, wie es Ihre Fähigkeiten noch zulassen. Suchen Sie sich wenn nötig Unterstützung.
- Pflegen Sie auch weiterhin Ihre Hobbys, wenn es möglich ist. Tipps dazu finden Sie in unserer Broschüre **Den Alltag erleichtern und aktiv bleiben**.
- Wenn Sie noch im Berufsleben stehen, sprechen Sie mit Ihren Vorgesetzten. Vielleicht gibt es eine Tätigkeit für Sie, bei der Ihre Einschränkungen keine Rolle spielen.

„Wo die Diagnose feststand, wurde mit meinem Betrieb geredet, sie haben mich nicht gefeuert, sondern bis zum letzten Tag durfte ich bleiben.“

Markus Ebert, 47 Jahre

ICH LEBE
MIT EINER
DEMENZ

3 | In Kontakt bleiben

Es stimmt:

Eine Demenz kann bedeuten, dass es Ihnen schwerer fällt, zu anderen Kontakt aufzunehmen oder Kontakt zu halten. Möglicherweise können Sie sich auch nicht mehr so gut wie früher an Gesprächen beteiligen.

Das stimmt aber auch:

Auch mit einer Demenz können Sie weiter in Kontakt mit anderen bleiben. Vor allem, wenn Sie offen mit Ihrer Erkrankung umgehen.

Auch wenn es Ihnen vielleicht am Anfang schwerfällt:

TIPPS

- Ziehen Sie sich nicht zurück! Eine Demenz ist nichts, wofür man sich schämen muss.
- Pflegen Sie auch weiterhin den Kontakt zu anderen. Ohne Kontakte wird das Leben schnell einsam und langweilig.
- Treffen Sie sich weiterhin mit Freunden und Freundinnen.
- Nehmen Sie auch weiterhin am öffentlichen Leben in Ihrer Stadt teil. Gehen Sie auf Feste, auf den Wochenmarkt oder ins Café. Beteiligen Sie sich in Ihrem Verein oder Ihrer Kirchengemeinde. Nehmen Sie jemanden mit, wenn Sie sich unsicher fühlen.

4 | Seien Sie mutig und offen

- Es kann hilfreich sein, mit anderen Menschen so bald wie möglich über Ihre Erkrankung zu sprechen. Das braucht viel Kraft und Mut. Doch es erleichtert und hilft, wenn andere Bescheid wissen.
- Sprechen Sie mit Ihren Freunden und Bekannten. Sie fühlen sich sicherer, wenn sie wissen, was mit Ihnen los ist.
- Eine Unterstützung können auch die „Verständniskärtchen“ der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg sein.

Ich bitte um Verständnis!

*Mein Kopf
lässt mich manchmal im Stich.*

 Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Stuttgart | Tel. 07 11/24 84 96-60 | www.alzheimer-bw.de



5 | Suchen Sie den Austausch

Es stimmt:

Eine Demenz bedeutet, dass andere oft nicht wissen können, was in Ihnen vorgeht und wie Sie sich fühlen: Wie ist es, mit einer Demenz zu leben? Wie ist es, wenn die Demenz Angst macht?

Das stimmt aber auch:

Menschen, die selbst betroffen sind, wissen, was ein Leben mit Demenz bedeutet.

Nehmen Sie Kontakt zu anderen Menschen mit Demenz auf.

TIPPS

- Es gibt Selbsthilfegruppen. Dort sprechen Menschen mit Demenz über ihre Erfahrungen. Oder sie unternehmen gemeinsam etwas.
- Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg unterstützt Sie bei der Suche nach einer Gruppe.

„Jeder hat die Erkrankung für sich allein.
In der Gruppe sehe ich, ich bin nicht allein.“

Charlotte Schmid, 82 Jahre

ICH LEBE
MIT EINER
DEMENZ

6 | Probieren Sie Neues aus

Es stimmt:

Eine Demenz bedeutet, dass manches Altvertraute nicht mehr so gut funktioniert.

Das stimmt aber auch:

Auch mit einer Demenz können Sie etwas Neues beginnen.

Wenn Sie etwas Neues ausprobieren wollen – machen Sie es jetzt! Jetzt haben Sie die Zeit, die Ihnen früher vielleicht gefehlt hat.

TIPPS

- Vielleicht gibt es eine Sportart, die Sie schon immer mal ausprobieren wollten.
- Vielleicht entdecken Sie Ihr Talent zum Malen.
- Vielleicht haben Sie Spaß am Singen oder Musizieren.
- Oder Sie wagen sich jetzt an eine Reise, von der Sie schon lange geträumt haben.

„Wir haben eine richtig attraktive Reise gemacht ...
wer weiß, wie lange man das noch kann
und da haben wir noch mal richtig zugeschlagen ...
ich habe das alles gepackt, ja!“

Anna Grete, 60 Jahre

ICH LEBE
MIT EINER
DEMENTZ



7 | Vereinfachen Sie Ihren Alltag

Es stimmt:

Eine Demenz bedeutet, dass Ihnen viele Dinge im Alltag schwerer fallen.

Das stimmt aber auch:

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie Ihren Alltag einfacher machen können.

**DAS
HILFT**

Bei der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg gibt es eine Broschüre mit vielen Ideen, wie Sie sich den Alltag erleichtern können. Die Broschüre heißt **Den Alltag erleichtern und aktiv bleiben.**

8 | Vorsorge treffen

Es stimmt:

Eine Demenz bedeutet, dass Sie Entscheidungen irgendwann nicht mehr selbst treffen können. Zum Beispiel eine Entscheidung darüber, was mit Ihrem Geld geschieht oder wie Sie betreut und gepflegt werden möchten.

Das stimmt aber auch:

Das alles können Sie jetzt noch regeln.

TIPPS

- 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.
- Erstellen Sie eine Patientenverfügung.



Bei der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg gibt es eine Broschüre, die Ihnen weiterhelfen kann. Die Broschüre heißt **Vorausschauen und planen.**

Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg kann Sie auch persönlich dazu beraten: Beratungstelefon 0711/24 84 96-63.

„Innerlich war ich erleichtert, weil wir es gehant haben. Klar, man ist innerlich frustriert, ausgerechnet ich ... Allerdings wusste ich nun damit umzugehen, das heißt wir haben uns jetzt intensiv Fachliteratur besorgt, und ich wollte ja auch wirklich wissen was kommt auf mich zu. Und natürlich logischerweise auf meine Familie.“

Markus Ebert, 47 Jahre

ICH LEBE
MIT EINER
DEMENZ

Bildnachweis

Titelseite: [istock.com/MarioGuti](https://www.istock.com/MarioGuti), Seite 3: [istock.com/kirisa99](https://www.istock.com/kirisa99), Seite 6: [istock.com/GMVozd](https://www.istock.com/GMVozd), Seite 9: [istock.com/lada_sher](https://www.istock.com/lada_sher), Seite 10: [nmann77](https://www.istock.com/nmann77) – [stock.adobe.com](https://www.istock.com/stock.adobe.com)

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: