



Vergessen beginnt – Handeln zählt:

**Eine Orientierung für Angehörige von
Menschen mit kognitiven Einschränkungen**

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn ein Mensch, der uns nahesteht, sich zu verändern beginnt – vergesslicher, orientierungslos, vielleicht sogar ängstlich oder aggressiv wird – ist das oft schwer zu verstehen. Noch schwerer ist es, zu wissen, wie man Betroffene als Angehörige unterstützen kann.

Dieses Informationsheft soll Ihnen in dieser Situation eine Hilfe sein. Es gibt Ihnen grundlegende Informationen zum Thema kognitiver Abbau. Vor allem aber möchten wir Mut machen: Denn auch wenn Demenz derzeit nicht heilbar ist, gibt es viele Möglichkeiten, das Leben mit der Erkrankung aktiv zu gestalten. Und es gibt auch durchaus erfolgreiche Ansätze, die die Fähigkeiten der Betroffenen erhalten und die Krankheit verlangsamen können.

Für mich ist Demenz und deren Vorstufen aus zwei Gründen persönlich. Als mein Großvater an Demenz erkrankte, habe ich mich gefragt: Warum ist es so schwer, etwas dagegen zu tun?

Als ich als Arzt das Weißbuch Versorgung der frühen Alzheimer-Krankheit im Springer Verlag mit herausgeben durfte, hat sich eine andere Frage für mich aufgedrängt: Warum bleiben so viele wissenschaftlich belegte Erkenntnisse ungenutzt?

Aus diesen Fragen entstand memodio. Eine App, die Menschen mit beginnender Demenz und deren Vorstufen unterstützt. Sie bringt moderne Forschung dorthin, wo sie hingehört: zu den Betroffenen und ihren Familien.

Ich wünsche Ihnen viele hilfreiche Impulse beim Lesen – und vor allem: Kraft, Geduld und Mitgefühl auf Ihrem gemeinsamen Weg.
Herzlich,



Dr.med. Doron B. Stein



Von Altersvergesslichkeit bis Demenz

Vergesslichkeit ist nicht gleich Demenz!

Fast jeder Mensch vergisst mal einen Namen, verlegt den Schlüsselbund oder weiß nicht mehr, warum er in einen Raum gegangen ist. Solche kleinen Gedächtnislücken sind ganz normal – sie gehören zum Älterwerden dazu. Auch Stress, Schlafmangel oder seelische Belastungen können die Konzentration und Merkfähigkeit vorübergehend beeinträchtigen. Genauso können bestimmte Medikamente oder körperliche Erkrankungen zeitweise die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Demenz dagegen ist mehr als nur Vergesslichkeit. Es handelt sich um eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns, bei der Nervenzellen und deren Verbindungen nach und nach geschädigt werden. Typisch ist, dass neben dem Gedächtnis auch andere geistige Fähigkeiten wie Sprache, Orientierung, Aufmerksamkeit und das Urteilsvermögen betroffen sind.

Im Laufe der Zeit führt die Erkrankung dazu, dass alltägliche Dinge – wie Kochen, Einkaufen, das Planen von Terminen oder der Umgang mit Geld – nicht mehr wie gewohnt gelingen. Auch Veränderungen in der Persönlichkeit oder im Verhalten können auftreten.

Kurz gesagt: Bei einer Demenz geht es nicht nur ums Vergessen – es geht um ein Zusammenspiel vieler Beeinträchtigungen, die das Leben nach und nach verändern. Deshalb ist es wichtig, nicht vorschnell von einer Demenz auszugehen, sondern bei anhaltenden Problemen eine gründliche ärztliche Abklärung zu suchen.

Altersvergesslichkeit und leichte kognitive Störung

Mit zunehmendem Alter nehmen bei den meisten Menschen die geistigen Fähigkeiten (auch Kognition genannt) ab. Der Begriff der Altersvergesslichkeit hat sich dafür allgemein eingebürgert.

Hat jemand mehr Schwierigkeiten mit dem Denken oder Erinnern als andere in seinem Alter, und wird dafür keine andere konkrete Ursache gefunden, spricht man von der leichten kognitiven Störung. Diese stellt ein eigenes Krankheitsbild dar.

Studien zeigen: In der Altersgruppe zwischen 75 und 84 Jahren hat etwa jeder Siebte eine sogenannte leichte kognitive Störung – also erste, messbare Veränderungen im Denken und Erinnern. Bei Menschen über 85 betrifft es sogar etwa jeden Fünften. Trotzdem wird diese Vorstufe einer Demenz aus verschiedenen Gründen oft nicht festgestellt.

Einer der Gründe ist, dass die Übergänge zwischen Gesunden und Menschen mit leichter kognitiver Störung fließend und nicht immer einfach festzustellen sind.

Wir haben Ihnen eine Übersichtstabelle erstellt als Orientierung, wobei diese eine genaue Untersuchung nicht ersetzt, Ihnen aber einen Anhaltspunkt bieten kann.



Gesunde Kognition	Leichte kognitive Störung	Demenz
Wörter werden selten vergessen	Schwierigkeiten bei der Wortproduktion, Wörter und Namen werden häufiger vergessen	Zunehmende Schwierigkeit mit komplexen Gesprächen, Schreiben oder Lesen
Gegenstände werden selten verloren	Gegenstände werden häufig verloren	Orientierungsschwierigkeiten an bekannten Plätzen
Rechnung werden selten vergessen zu bezahlen	Wichtige Termine und Rechnungen werden häufiger vergessen	Schwierigkeiten bei der Verwaltung von Geld, Rechnungen und Terminen

Man kann sich die leichte kognitive Störung also als eine Art "Zwischenstufe" vorstellen: Nicht jeder mit einer leichten kognitiven Störung entwickelt später eine Demenz – aber das Risiko dafür ist erhöht. Frühzeitige Abklärung und Unterstützung sind deshalb wichtig.

Welche weiteren Anzeichen für eine leichte kognitive Störung gibt es?

Menschen mit einer leichten kognitiven Störung haben oft noch einen weitgehend selbstständigen Alltag – und doch zeigen sich erste Veränderungen, die verunsichern können. Typisch sind zum Beispiel häufiges Nachfragen oder Wiederholen, weil neue Informationen schwerer im Gedächtnis bleiben. Auch alltägliche Aufgaben wie das Kochen, das Planen von Terminen oder das Organisieren von Dingen fallen zunehmend schwer. Manche Betroffene haben Schwierigkeiten, sich an vertrauten Orten zurechtzufinden, oder ihnen fehlen plötzlich einzelne Wörter beim Sprechen. Häufig ziehen sie sich aus sozialen Situationen zurück, weil sie sich unsicher fühlen – Stimmungsschwankungen oder Reizbarkeit sind dabei keine Seltenheit.



Demenz – wenn die Einschränkungen zunehmen

Während der Alltag mit einer leichten kognitiven Störung noch weitgehend selbstständig bewältigt werden kann, sind bei einer Demenz die Probleme stärker ausgeprägt: Gedächtnis, Sprache, Orientierung und andere geistige Fähigkeiten verschlechtern sich so sehr, dass der Alltag zunehmend nicht mehr ohne Hilfe gemeistert werden kann.

Es ist wichtig festzuhalten, dass eine Demenz sehr unterschiedlich aussehen kann. Im Allgemeinen unterscheidet man zwischen der milden, moderaten und schweren Demenz, wobei die Übergänge hier fließend sind. Während bei der milden Demenz Personen oft noch mit etwas Hilfe im Alltag alleine wohnen können, ist bei der schweren Demenz oft eine intensive Betreuung notwendig. Die verschiedenen Vor- und Frühstadien der Demenz sind wichtig und zu berücksichtigen, da in jedem der Stadien unterschiedliche Therapieoptionen existieren und auch die Bedürfnisse von Betroffenen und Angehörigen sich verändern.

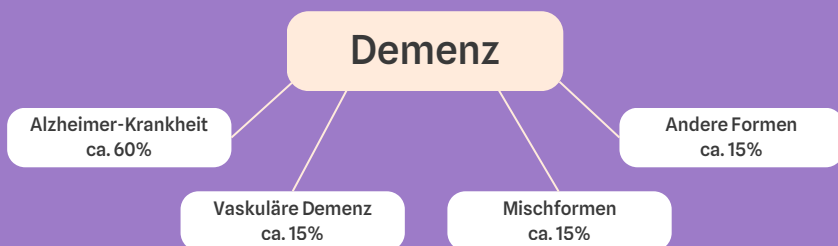


Ist Alzheimer das Gleiche wie Demenz?

Nein – Demenz ist der Oberbegriff für verschiedene Erkrankungen, bei denen die geistige Leistungsfähigkeit über das normale Maß hinaus nachlässt.

Alzheimer ist dabei die häufigste Form von Demenz – etwa zwei Drittel aller Demenzfälle gehen auf sie zurück. Es gibt aber auch andere Ursachen, z.B. die vaskuläre Demenz (durch Durchblutungsstörungen im Gehirn), frontotemporale Demenz oder Lewy-Körperchen-Demenz.

Alzheimer ist also eine Form von Demenz - aber nicht jede Demenz ist Alzheimer:



Warum Früherkennung wichtig ist

Leichte kognitive Störungen und Demenzen beginnen oft schleichend – viele Veränderungen werden zunächst mit dem Alter erklärt. Doch gerade in der frühen Phase liegt eine große Chance: Wer die Erkrankung frühzeitig erkennt, kann aktiv gegensteuern, Entscheidungen selbst treffen und wichtige Weichen für die Zukunft stellen. Eine frühe Diagnose ermöglicht nicht nur Zugang zu medizinischer und therapeutischer Unterstützung, sondern auch zu nicht-medikamentösen Angeboten wie kognitivem Training, Bewegung oder strukturierenden Alltagsstrategien. Diese Maßnahmen wirken am besten, solange die geistigen Fähigkeiten noch weitgehend erhalten sind. Manche Ursachen für Gedächtnisprobleme – wie Vitaminmangel, Schilddrüsenunterfunktion oder Depressionen – lassen sich ebenfalls behandeln oder beheben. Deshalb ist eine sorgfältige ärztliche Abklärung so wichtig.

Auch für Angehörige schafft Früherkennung Klarheit und Entlastung: Sie wissen besser, womit sie es zu tun haben – und wie sie helfen können. Kurz gesagt: Je früher man hinschaut, desto mehr Chancen hat man.

Wie sieht eine Früherkennung aus?

Zur Früherkennung werden zur Ersteinschätzung oft kurze Gedächtnistests eingesetzt, wie zum Beispiel der sogenannte MoCA-Test (Montreal Cognitive Assessment) oder der DemTect. Diese Tests dauern nur wenige Minuten und prüfen unter anderem das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und das Sprachvermögen. Sie liefern erste Hinweise darauf, ob eine genauere Abklärung sinnvoll ist – zum Beispiel bei einem Neurologen oder in einer Gedächtnisambulanz.

Weitere Tests beinhalten in der Regel eine ausführlichere kognitive Testung, eine Blutentnahme sowie eine neurologische Untersuchung. Eine Bildgebung des Kopfs ist ebenfalls Teil der Abklärung.

Was ist, wenn der / die Betroffene keine Abklärung machen möchte?

Diese Reaktion ist vielleicht überraschend, jedoch auch verständlich. Wer möchte schon hören, dass man an einer kognitiven Einschränkung leidet? Manche Menschen haben Angst vor den Folgen:

Werde ich bei einer Diagnose anders behandelt? Werde ich in meinem Leben eingeschränkt? Am Ende darf ich nicht mehr Auto fahren!

Andere Betroffene wiederum verschließen sich den Beschwerden komplett und möchten nichts davon wissen – eine typische Bewältigungsstrategie, die zwar eine kurzfristige Erleichterung erzeugt, aber keine langfristige Lösung darstellt.

Manchmal hilft es, die eigenen Sorgen offen anzusprechen. Sie können deutlich machen, dass es nicht um Vorwürfe geht, sondern darum, gemeinsam herauszufinden, was hinter den Veränderungen steckt. Oft beruhigt es Betroffene, zu hören, dass eine Untersuchung auch klären kann, ob vielleicht eine andere, gut behandelbare Ursache vorliegt. Gleichzeitig sollten Sie respektieren, wenn die Person noch nicht bereit ist und das Thema zu einem späteren Zeitpunkt erneut behutsam ansprechen.

Jeder Mensch darf aber für sich selbst entscheiden, ob und wann er über eine mögliche Diagnose sprechen möchte. In der Medizin spricht man vom „Recht auf Nichtwissen“.

Für Angehörige ist das oft schwer auszuhalten. Denn während die betroffene Person sich vielleicht zurückzieht oder das Thema vermeidet, sind Angehörige oft schon mittendrin: Sie machen sich Sorgen, organisieren Arzttermine, beobachten Veränderungen, holen Informationen ein.

Wenn das Wissen um eine Diagnose den Angehörigen beim Umgang mit dieser Herausforderung hilft, sollte man dies gegenüber dem Betroffenen sagen dürfen.

Wie ist der Weg zur Diagnose?

Erste Anlaufstelle ist in der Regel die Hausärztin oder der Hausarzt. Dieser kennt die Krankengeschichte und kann erste Tests durchführen oder an Fachärzte überweisen – zum Beispiel an Neurologen, Psychiater oder bei Bedarf auch an Geriater (Altersmediziner).

Falls Sie selbst nach geeigneten Fachärzten in Ihrer Nähe suchen möchten, helfen Arztportale im Internet oder die bundesweite Termin-Hotline der Kassenärztlichen Vereinigung: 116 117 (auch online unter www.116117.de).

Zusätzliche Unterstützung bieten auch Demenz-Beratungsstellen oder Pflegestützpunkte vor Ort. Diese helfen nicht nur bei der Suche nach Ärzten, sondern auch bei der Organisation von Terminen, dem Ausfüllen von Formularen oder dem Umgang mit Unsicherheiten.

Wie können leichte kognitive Störung und Demenz behandelt werden?

Bislang ist Demenz leider nicht heilbar.

Aber es gibt Möglichkeiten, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen, die geistige Leistungsfähigkeit vorübergehend zu stabilisieren und die Lebensqualität zu verbessern. Die medizinischen Leitlinien empfehlen dafür sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Maßnahmen. Im Folgenden geben wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Optionen.

Medikamentöse Therapie

Bestimmte Medikamente, sogenannte Antidementiva, können gezielt zur Behandlung der Alzheimer-Demenz eingesetzt werden. Dazu gehören vor allem Wirkstoffe wie Donepezil, Rivastigmin, Galantamin oder Memantin. Sie können dazu beitragen, den geistigen Abbau zu verlangsamen, das alltägliche Funktionsniveau etwas länger zu erhalten oder Begleitsymptome zu mildern.

Allerdings gelten für diese Medikamente klare Grenzen. Sie sind nicht für alle Demenzformen zugelassen und dürfen auch nicht in allen Krankheitsstadien verschrieben werden. Vor allem aber wirken sie nicht bei allen Menschen gleich. Wenn sie gut verträglich sind und eine positive Wirkung beobachtet wird, können sie durchaus Teil einer umfassenden Therapie sein – immer in enger Abstimmung mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt.

Anders sieht es bei der sogenannten leichten kognitiven Störung aus – also der Phase, in der zwar erste geistige Veränderungen auftreten, der Alltag aber noch weitgehend selbstständig bewältigt wird. Für diesen Bereich empfiehlt die medizinische S3-Leitlinie aktuell keine medikamentöse Behandlung.



Nicht-medikamentöse Therapie

Es gibt viele Hinweise, dass verschiedene nicht-medikamentöse Therapieelemente sich positiv auf den Verlauf von leichter kognitiven Störung und Demenz auswirken. Aktuelle Studien empfehlen unter anderem gezieltes Gedächtnistraining, regelmäßige Bewegung, soziale Teilhabe, ein strukturierter Alltag, eine mediterrane Ernährung und die Behandlung oder Vorbeugung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder Hörverlust.

Diese Maßnahmen sind nicht nur empfehlenswert bei einer diagnostizierten Demenz, sondern auch bereits bei einer leichten kognitiven Störung. In diesem frühen Stadium können gezielte Maßnahmen besonders hilfreich sein, um die geistige Leistungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten und einer Verschlechterung entgegenzuwirken.



Darüber hinaus können Ergotherapie, Physiotherapie oder Logopädie helfen, vorhandene Fähigkeiten zu erhalten und Alltagsaktivitäten zu erleichtern. Auch kreative Angebote wie Musik- oder Kunsttherapie, Erinnerungsarbeit oder gemeinsame Freizeitaktivitäten können sich positiv auf Stimmung und Orientierung auswirken. Genauso kann der Austausch in Gesprächsgruppen oder das Mitwirken in einem Verein helfen, Isolation vorzubeugen und positive Erlebnisse zu schaffen.

Wenn eine beginnende Demenz früh erkannt wird, können Betroffene zudem selbst noch wichtige Entscheidungen treffen und Vorsorge für ihr weiteres Leben treffen – etwa durch eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung.

Nicht zuletzt spielt auch die Ernährung eine Rolle: Eine ausgewogene Kost mit viel Obst und Gemüse wird empfohlen. Gleichzeitig sollten behandelbare Ursachen wie eine Schilddrüsenunterfunktion, Depression oder Vitaminmangel nicht übersehen werden – denn in solchen Fällen kann sich die geistige Leistungsfähigkeit durch eine entsprechende Behandlung sogar wieder bessern.

Aber was kann man tun? - Die wichtigsten Bausteine

Kurz und knapp: Prävention und Symptome lindern.



Kognitive Aktivierung: Gehirntraining, Sprachen lernen



Bewegung: Spaziergänge, Gymnastik, Krafttraining



Soziale Teilhabe: In Kontakt bleiben, Vereine, Hobbies



Gesunde Ernährung: Viel Gemüse, Vollkorn, gesunde Fette



Risikofaktoren behandeln: Diabetes, Bluthochdruck, uvm.



Digitale Unterstützung: memodio-App

Digitale Unterstützung, die wirklich hilft – memodio stellt sich vor

Eine Möglichkeit, frühzeitig gegen Vergesslichkeit aktiv zu werden, bietet memodio: eine App für Menschen mit leichter kognitiver Störung und Demenz. Sie wurde von Ärzten entwickelt, die selbst erlebt haben, wie es ist, einen Menschen mit Demenz durch diese Erkrankung zu begleiten. Sie haben mit Patienten, Angehörigen, Fachkräften und Pflegekräften gesprochen. Aus all diesen Perspektiven ist eine Anwendung entstanden, die im Alltag hilft – nicht nur Betroffenen, sondern indirekt auch den Menschen an ihrer Seite.

Was bietet die App?

memodio stellt jeden Tag eine kurze Übungseinheit zur Verfügung – mit einer Kombination aus aktivierenden Übungen (z.B. Gedächtnistraining oder Bewegungsübungen) und individualisierten Empfehlungen zu Ernährung, sozialer Teilhabe, Alltagstipps oder Risikofaktoren.

Alle Inhalte basieren auf medizinischen Leitlinien und wissenschaftlicher Forschung. In einer 2024 durchgeführten Studie zeigte sich, dass Nutzer nach 12 Wochen Anwendung im Alltag kognitiver, selbstständiger und körperlich aktiver waren.



Für wen ist memodio gedacht?

memodio richtet sich an Menschen mit leichter kognitiver Störung und Demenz. Die App soll ihnen helfen, geistig aktiv zu bleiben, Bewegung zu fördern und wichtige Informationen über Lebensstil und Krankheit auf verständliche Weise zu vermitteln.

Als Angehörige nutzen Sie die App nicht selbst – aber Sie spielen eine entscheidende Rolle dabei, dass sie genutzt wird.

Warum ist ein Programm wie memodio so wichtig?

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass gerade am Beginn einer Demenzerkrankung mit den richtigen Maßnahmen noch gezielt entgegengewirkt werden kann. memodio stellt Betroffenen und ihrem Umfeld ein niederschwelliges Instrument zur Verfügung, um selbständig die richtigen Weichen zu stellen, damit kognitive Fähigkeiten, Eigenständigkeit und körperliche Fitness möglichst lange aufrechterhalten bleiben. Und das Ganze macht sogar noch Spaß.

Wie unterstütze ich bei der Nutzung und was habe ich als Angehöriger davon?

Gerade in den Anfängen mit der memodio App spielen Sie als Angehöriger eine wichtige Rolle. Unterstützen Sie bei Bedarf beim Installieren und Erstellen des Nutzeraccounts und richten Sie z.B. eine wiederkehrende Erinnerung an das Training ein. Schon nach kurzer Zeit stellt sich so Gewohnheit ein und memodio wird Teil der eingeübten Strukturen - das ist besonders wichtig, wenn die kognitiven Fähigkeiten nachlassen. Alles Weitere wird dann ganz von selbst gehen, doch natürlich können Sie trotzdem beispielsweise bei den Sportübungen mittrainieren und so gemeinsam für Motivation sorgen.



Auch für Sie als Angehörige stellt sich die Frage: Was bringt mir das eigentlich? Kurzfristig bedeutet die Unterstützung möglicherweise einen gewissen Mehraufwand. Doch zum einen schaffen Sie dadurch eine gemeinsame Aktivität und sind eine wichtige Stütze für die Betroffenen. Und zum anderen zahlt sich Ihr Engagement langfristig aus. memodio trägt nachweislich zum Erhalt kognitiver Fähigkeiten sowie zur Steigerung körperlicher Aktivität bei Nutzern bei. Dadurch reduziert sich für Sie auf lange Sicht der Pflegeaufwand und Sie gewinnen wertvolle Zeit mit Ihren Liebsten.

Wie kommen Sie kostenlos zur App?

Die memodio-App ist als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen und wird daher von allen gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

1

Jeder Hausarzt oder Facharzt kann memodio verschreiben. Auf das Rezept müssen nur folgende Angaben:
memodio, PZN: 20386496

2

Sie schicken das Rezept zu uns und wir kümmern uns um alles.

3

Innerhalb von 14 Tagen erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse einen Freischaltcode, mit dem Sie memodio kostenlos nutzen können.

Was sagen andere Nutzer?

Tolle App, macht Spaß

Ich liebe diese App! Tolle Übungen dabei.



Abwechslungsreiche App

Die App ist sehr umfangreich und deckt viele unterschiedliche Bereiche ab. Das macht viel Spaß und es ist leicht dran zu bleiben. Sehr empfehlenswert!



Demenz-Diagnose erhalten: Was nun?

Was jetzt zu organisieren ist – Orientierung für Angehörige

Wer einen Angehörigen mit beginnender Demenz begleitet, wird schnell merken: Es sind oft nicht die großen Dinge, die belasten, sondern die vielen kleinen, alltäglichen Aufgaben, die plötzlich mehr Aufmerksamkeit, Geduld und Organisation erfordern. Der gewohnte Ablauf funktioniert nicht mehr reibungslos, Termine werden vergessen, Gespräche drehen sich im Kreis – und gleichzeitig stellt sich die Frage: Was ist zu tun, damit es weitergehen kann?

Struktur hilft: Alltag und Kommunikation bewusst gestalten

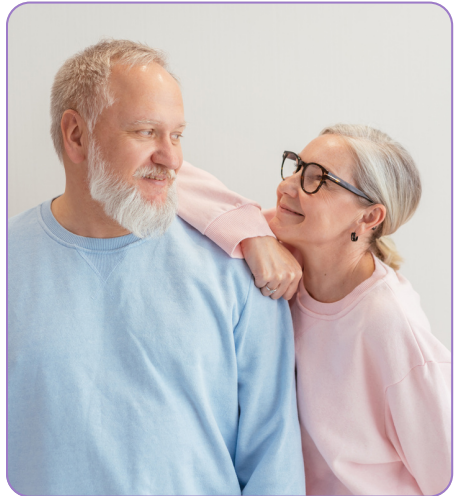
Menschen mit kognitiven Veränderungen fühlen sich sicherer, wenn der Tag vorhersehbar ist. Feste Routinen, klare Abläufe und einfache, wiederkehrende Handlungsfolgen können Orientierung geben und Stress reduzieren – sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen. Auch in der Kommunikation hilft es, ruhig zu sprechen, einfache Sätze zu verwenden und geduldig zu bleiben, wenn etwas wiederholt gefragt wird. Kleine Rituale, visuelle Erinnerungsstützen oder ein gemeinsamer Tagesplan können sehr entlastend sein.

Wenn alles an einem hängt: Umgang mit Überforderung

Oft übernehmen Angehörige ganz selbstverständlich immer mehr – bis es zu viel wird. Das Gefühl, „alles alleine schaffen zu müssen“, ist weit verbreitet, aber nicht hilfreich. Es ist wichtig, Aufgaben bewusst zu verteilen, Hilfe frühzeitig anzunehmen und zu akzeptieren, dass niemand perfekt ist. Auch kleine Entlastungen – wie ein Fahrdienst, ein Besuchsdienst oder eine Haushaltshilfe – können einen großen Unterschied machen.

Rechtzeitig vorsorgen – rechtliche und bürokratische Schritte

Je früher bestimmte Fragen geklärt sind, desto mehr Handlungsspielraum bleibt, wenn sich die Erkrankung verschlechtert. Dazu gehört zum Beispiel die Beantragung eines Pflegegrads, was finanzielle und organisatorische Unterstützung eröffnet – etwa durch Entlastungsleistungen oder Pflegegeld. Auch rechtliche Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und die Frage, ob der Führerschein noch behalten werden kann, sollten besprochen und idealerweise schriftlich geregelt werden, solange die betroffene Person noch einwilligungsfähig ist.



Gut vernetzt – wo es Hilfe gibt

Angehörige müssen nicht alles allein wissen oder lösen. Es gibt zahlreiche Angebote, die Orientierung bieten: regionale Demenzberatungsstellen, Pflegestützpunkte, Hausärzte mit Erfahrung im Bereich kognitiver Erkrankungen, Neurologen oder Online-Informationsportale. Oft lohnt es sich, einfach nachzufragen – bei der Krankenkasse, in der Hausarztpraxis oder im nächsten Seniorentreff. Viele Beratungsstellen helfen auch ganz konkret beim Ausfüllen von Formularen oder der Suche nach Entlastungsangeboten in der Nähe.

Ihre persönliche Checkliste

Wenn im Alltag vieles gleichzeitig zu bewältigen ist, kann eine einfache Liste helfen, den Überblick zu behalten. Die folgenden Punkte sind wichtige Schritte, die Sie als Angehöriger im Blick behalten können – nicht alles muss sofort erledigt werden. Aber jeder einzelne Punkt kann dazu beitragen, Entlastung zu schaffen, Sicherheit zu gewinnen oder einfach gut vorbereitet zu sein. Nehmen Sie sich Zeit – und haken Sie ab, was schon geschafft ist. Schritt für Schritt.

☐

Pflegegrad beantragen

Hat der Betroffene bereits einen Pflegegrad? Falls nicht: Antrag bei der Pflegekasse stellen und ggf. ärztliche Unterlagen vorbereiten.

☐

Rechtliche Vorsorge regeln

Gibt es eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung? Falls nein: Diese möglichst frühzeitig gemeinsam aufsetzen.

☐

Fahrtauglichkeit einschätzen lassen

Besteht Unsicherheit, ob der Betroffene noch sicher Auto fahren kann? Ärztliche Einschätzung oder Fahrverzicht klären.

☐

Hilfsangebote im Alltag prüfen

Welche Entlastungsleistungen stehen Ihnen zu (z.B. Haushaltshilfe, Tagespflege, Betreuungsdienste)? Was wird schon genutzt, was wäre hilfreich?

☐

Demenzberatung oder Pflegestützpunkt kontaktieren

Gibt es eine ortsansässige Anlaufstelle, die Sie unterstützt? Diese können auch bei Anträgen und der Organisation helfen.

☐

Kommunikationshilfen und Routinen einführen

Funktioniert die Alltagskommunikation noch gut? Einfache Sprache, klare Tagesstruktur oder Erinnerungstütsen können hilfreich sein.

☐

Eigene Belastung im Blick behalten

Haben Sie Pausen, Unterstützung oder jemanden zum Reden? Auch Angehörige brauchen Fürsorge – für sich selbst.

☐

Selbsthilfegruppen

Eine gute Möglichkeit, um sich mit anderen Betroffenen und deren Angehörigen auszutauschen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.

☐

Wichtige Unterlagen ordentlich ablegen

Legen Sie ärztliche Befunde, Anträge und Vollmachten von Anfang an geordnet ab. So behalten Sie den Überblick und finden im Ernstfall schnell, was gebraucht wird.

☐

Aktivität fördern, Risikofaktoren reduzieren

Bewegung, geistiges Training und die Reduktion von Risikofaktoren können helfen, den Verlauf von Demenz zu verlangsamen.

Mythen über Demenz – was wirklich stimmt

Wenn die Diagnose Demenz im Raum steht, tauchen schnell viele Fragen auf und oft auch widersprüchliche Informationen, die verunsichern. Kein Wunder, schließlich ist die Situation neu und emotional belastend. Gerade deshalb hilft es, einige weit verbreitete Mythen und Missverständnisse zu kennen. So können Sie die Krankheit besser einordnen, sich gezielt auf das Wesentliche konzentrieren und Ihren Angehörigen mit Zuversicht und Verständnis begleiten.

1

Demenz ist eine normale Alterserscheinung.

Nein. Normale Altersvergessenheit gehört zum Älterwerden dazu. Demenz und leichte kognitive Störungen sind hingegen krankhafte Veränderungen, die über das übliche Maß hinausgehen. Typisch ist, dass die Probleme immer deutlicher zunehmen und den Alltag beeinträchtigen.

2

Betroffene merken gar nicht, was mit ihnen los ist.

Gerade in der frühen Phase spüren die meisten Betroffenen sehr wohl, dass etwas nicht stimmt. Sie bemerken ihre Vergesslichkeit, ihre Unsicherheiten und ziehen sich oft aus Scham zurück. Deshalb ist es so wichtig, einfühlsam zu sein und die Krankheit nicht zu tabuisieren.

3

Nur alte Menschen bekommen Demenz.

Das ist ein weit verbreiteter Irrtum. Zwar steigt das Risiko mit dem Alter stark an, dennoch erkranken auch jüngere Menschen daran. Etwa 6% aller Demenzpatient:innen in Deutschland sind unter 65 Jahren, das sind rund 106.000 Menschen.

4

Demenz bedeutet sofort Pflegeheim.

Das stimmt nicht. Viele Menschen mit beginnender Demenz können noch lange selbstständig oder mit Unterstützung zu Hause leben. Mit guter Organisation, Hilfen im Alltag und angepassten Therapien kann der Verbleib in der gewohnten Umgebung oft über Jahre gelingen.

5

Betroffene sind immer verwirrt und aggressiv.

Nicht unbedingt. Zwar können im Verlauf Stimmungsschwankungen, Unruhe, Verwirrtheit oder auch herausforderndes Verhalten auftreten. Aber es gibt auch viele Betroffene, die ruhig, freundlich und ausgeglichen bleiben. Jeder Mensch erlebt die Krankheit anders.

6

Demenz kann man sowieso nicht verhindern.

Zwar kann niemand eine Demenz mit absoluter Sicherheit verhindern, aber die Forschung zeigt, dass jeder Mensch sein persönliches Risiko beeinflussen kann. Bis zu 40 % aller Demenzfälle könnten theoretisch verhindert werden, wenn Risikofaktoren vermieden oder behandelt würden. Dazu gehören zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, Hörverlust, Bewegungsmangel, uvm.

7

Selbsthilfegruppen sind nur etwas für die Betroffenen.

Selbsthilfegruppen gibt es auch für Angehörige. Der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen hilft oft enorm und gibt praktische Tipps aus erster Hand.

8

Es bringt nichts, noch etwas zu trainieren, weil das Gehirn ja sowieso abbaut.

Auch das ist falsch. Studien zeigen, dass Bewegung, geistige Aktivierung und soziale Teilhabe den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen können. Selbst wenn sich das Fortschreiten nicht aufhalten lässt, können viele Fähigkeiten länger erhalten bleiben.

9

Demenz kann man durch Sudoku und Kreuzworträtsel verhindern.

Gutes kognitives Training lebt davon, das Gehirn immer wieder vor neue, abwechslungsreiche und herausfordernde Aufgaben zu stellen. Kreuzworträtsel allein trainieren oft nur gewohnte Routinen – wichtig ist es, auch ungewohnte Denkaufgaben einzubauen, um das Gehirn wirklich zu fordern.

10

Demenz ist immer erblich.

Das stimmt so nicht. Manche Demenzfälle können auf eindeutige Genveränderungen zurückgeführt werden. Bei den meisten Fällen ist der genetische Einfluss jedoch komplex und noch nicht vollständig verstanden.

Fazit: Informiert handeln statt verunsichern lassen

Demenz wirft viele Fragen auf – und leider kursieren ebenso viele Missverständnisse und überholte Ansichten. Für Angehörige kann das zusätzlich verunsichernd sein. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen: Informieren Sie sich bei verlässlichen Quellen, fragen Sie die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt und vertrauen Sie auf das, was wirklich hilft.



Wenn Gefühle zu viel werden

Demenz ist nicht nur eine medizinische Diagnose – sie verändert das Leben aller Beteiligten. Auch Angehörige merken schnell: Der Mensch, den man liebt, verändert sich. Gespräche laufen anders. Vertraute Gewohnheiten geraten ins Wanken. Und plötzlich ist man nicht mehr nur Sohn, Tochter oder Partnerin, sondern auch Erinnerungsstütze, Organisatorin, Vermittler, ZuhörerIn.

Schuld, Scham, Wut – ganz normale Gefühle

Viele Angehörige berichten, dass sie sich schuldig fühlen – zum Beispiel, weil sie sich überfordert fühlen, obwohl der oder die Betroffene doch „nichts dafür kann“. Oder weil sie sich manchmal einfach nur wünschen, dass es aufhört. Andere empfinden Scham, wenn ihr Vater plötzlich im Café laut wird oder zum dritten Mal denselben Satz sagt. Manchmal ist da auch Wut – auf die Situation, auf die Krankheit oder sogar auf den erkrankten Menschen selbst.

Diese Gefühle sind menschlich. Und sie sagen nichts darüber aus, wie sehr man jemanden liebt. Entscheidend ist, dass man sich erlaubt, sie wahrzunehmen – und sich Hilfe sucht, wenn sie zu viel werden.

Wenn Hilfe abgelehnt wird

Ein häufiger Punkt, der Angehörige verzweifeln lässt, ist die fehlende Einsicht in die Erkrankung. Viele Menschen mit beginnender Demenz lehnen Hilfe ab oder reagieren empfindlich auf Hinweise. Sie wollen sich nicht „krank fühlen“ – oder sie spüren selbst, dass etwas nicht stimmt, können es aber nicht benennen.

Hier braucht es Geduld und oft auch kreative Wege: Kleine Hilfen anbieten, ohne sie als „Hilfe“ zu bezeichnen, Fragen stellen, statt Anweisungen geben, Aufgaben gemeinsam erledigen, statt sie ganz zu übernehmen.

Perfekte Lösungen gibt es nicht – aber viele kleine Schritte, die den Alltag erleichtern können.



Sich selbst nicht verlieren

Wer sich ständig sorgt und kümmert, vergisst oft die eigenen Bedürfnisse. Aber: Nur wer auf sich achtet, kann auf Dauer auch für andere da sein. Selbstfürsorge beginnt im Kleinen. Das kann ein Spaziergang sein, während ein Nachbar für eine Stunde aufpasst. Ein Treffen mit einer Freundin, ohne schlechtes Gewissen. Oder einfach mal wieder ein Buch lesen, statt abends im Kopf schon den nächsten Tag zu organisieren.

Niemand muss das alleine schaffen!

Es gibt Tage, da fühlt sich alles zu viel an. Gerade dann hilft es, mit anderen zu sprechen – mit Menschen, die Ähnliches erleben. Ob in einer Selbsthilfegruppe, einem Angehörigen-Café, einer Online-Community oder einfach bei einer Beratungsstelle: Der Austausch kann entlasten, neue Ideen bringen oder einfach Trost spenden.

Gemeinsam weitergehen

Vielleicht fühlen Sie sich manchmal allein mit all den Fragen, Entscheidungen und Unsicherheiten, die eine beginnende Demenz mit sich bringt. Doch Sie sind nicht allein.

Jeden Tag begleiten unzählige Angehörige ihre Liebsten auf diesem Weg – mit Geduld, Mut und oft auch mit einem Lächeln, obwohl es manchmal schwer fällt. Auch wenn es anstrengend ist: Jeder Schritt, den Sie gehen, zählt. Und manchmal genügt schon ein kleiner Impuls, um den Alltag wieder ein Stück leichter zu machen.

memodio möchte Sie dabei unterstützen – nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung zu allem, was Sie bereits leisten. Als strukturierte Hilfe im Hintergrund. Als Erinnerung daran, dass Aktivität, Information und Verständnis im frühen Stadium der Erkrankung einen echten Unterschied machen können.

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung beim Einstieg in die App benötigen, sind wir gerne für Sie da:



support@memodio-app.com



+49 331 23188127



www.memodio-app.com