

Demenz-Diagnose – was nun?

Eine Checkliste für die ersten Wochen.

Damit du nicht alles auf einmal verstehen musst.

„Eine Demenz-Diagnose ist ein Moment, in dem alles auf einmal kommt. Diese Checkliste soll dich entlasten, nicht überfordern. Mach das, was jetzt dran ist. Den Rest, wenn du so weit bist.“

– Anna Neetzel, Gründerin von HannaCare

In der ersten Woche

- ☐ **Atme erst einmal durch.**
Du musst jetzt keine großen Entscheidungen treffen.
Demenz ist kein Notfall.
- ☐ **Lass die Diagnose sacken.**
Es ist normal, dass du Trauer, Angst, Wut oder Hilflosigkeit fühlst. Auch alles gleichzeitig.
- ☐ **Sprich mit jemandem, dem du vertraust.**
Du musst das nicht allein verarbeiten.
- ☐ **Schreib auf, was du fragen willst.**
Notiere Fragen, die dir kommen, für das nächste Gespräch mit Arzt oder Beratung.

In den ersten vier Wochen

- ☐ **Kläre die medizinischen Grundlagen.**
Wer ist ab jetzt deine Ansprechperson? Gibt es Folgetermine – und wie vereinbarst du sie? Falls Medikamente verordnet wurden: Wie werden sie eingenommen, was tust du bei Nebenwirkungen, wie kommst du an Folgerezepte?
- ☐ **Pflegeberatung anrufen.**
Das ist kostenlos und gesetzlich verankert. Am besten über die Krankenkasse oder den regionalen Pflegestützpunkt.

- ☐ **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung klären.**
Solange dein Angehöriger noch geschäftsfähig ist.
Später ist es schwer bis unmöglich.
- ☐ **Eine Demenz-Schulung für Angehörige machen.**
Über Krankenkassen, Sozialvereine oder die Alzheimer Gesellschaft. Tue es früher, als ich es getan habe.
- ☐ **Pflegegrad-Antrag prüfen – mit der Pflegeberatung.**
Nicht im Aktionismus. Erst Beratung, dann gezielt beantragen.
- ☐ **Mit der Familie sprechen.**
Wer kann etwas übernehmen? Wer ist primäre Ansprechperson?
Klare Rollen entlasten euch.

Im ersten halben Jahr

- ☐ **Den Alltag dem neuen Tempo anpassen.**
Routinen einführen, die Halt geben. Aber nicht zu starr.
- ☐ **Wohnung sicherer machen.**
Stolperfallen entfernen, Beschriftungen anbringen, GPS-Tracker am Schlüssel oder in der Jacke überlegen.
- ☐ **Dich einer Gesprächsgruppe anschließen.**
Ob Selbsthilfegruppe oder moderierter Angehörigenkreis – der Austausch mit anderen, die dasselbe erleben, ist Gold wert. Regional findest du Gruppen meistens über Pflegestützpunkte und Beratungsstellen, online oder vor Ort.
- ☐ **An dich selbst denken.**
Selbstfürsorge ist kein Luxus. Es ist die Voraussetzung dafür, dass du langfristig durchhältst.

Was du wissen solltest – fünf wichtige Punkte

1. Die Krankheit spricht, nicht der Mensch.

Wenn dein Angehöriger plötzlich aggressiv wird, dich beschuldigt oder etwas Hässliches sagt – das ist nicht der Mensch, das ist die Demenz. Auch wenn er aussieht wie immer.

2. Demenz ist eine Wundertüte.

Stillstand gibt es nicht. Mal sind die Wellen klein, mal groß. Manchmal geht es bergauf, manchmal bergab. Plane für heute, nicht für die Jahre, die kommen. Und wenn es plötzlich deutlich schlechter wird, lass ärztlich abklären, ob etwas Behandelbares dahintersteckt – ein Harnwegsinfekt zum Beispiel kann Verwirrtheit stark verstärken.

3. Eine Diagnose ist selten eindeutig.

Oft überlagern sich Trauer, Erschöpfung, Depression und Demenz. Auch ohne klares Etikett kannst du anfangen, dich zu kümmern.

4. Was du fühlst, hat einen Namen: antizipatorische Trauer.

Du wirst deinen Menschen Stück für Stück verlieren, während er noch da ist. Diese Trauer ist real und legitim. Du musst sie nicht wegdrücken.

5. Du bist nicht allein – auch wenn das System schweigt.

Vom medizinischen System kommt nach der Diagnose oft wenig. Aber es gibt Hilfe. Du musst sie nur suchen.

Anlaufstellen, die wirklich helfen

Deutsche Alzheimer Gesellschaft

Alzheimer-Telefon 030 259 37 95 14, Mo–Do 9–18 Uhr, Fr 9–15 Uhr · kostenfrei, auf Wunsch anonym Beratung, Informationsmaterial, regionale Angehörigengruppen

Pflegeberatung deiner Krankenkasse

Kostenlos, gesetzlich verankert (§ 7a SGB XI) Frag direkt bei deiner Kasse nach

Pflegestützpunkte

Kommunale Beratungsstellen Finder: pflegeberatung.zqp.de (PLZ eingeben) oder bei deiner Stadt erfragen

compass private Pflegeberatung

(für Privatversicherte) 0800 101 88 00 (kostenlos) Telefonisch oder vor Ort

Online-Communities

Facebook-Gruppen, Foren und WhatsApp-Gruppen für pflegende Angehörige

Was du NICHT tun musst

- 1. Sofort umziehen oder umbauen. Hat Zeit.**
- 2. Alle Termine in der ersten Woche. Hat Zeit.**
- 3. Allen in der Familie erzählen. Du entscheidest, wann und wem.**
- 4. Stark sein. Du darfst weinen, wütend sein, überfordert sein.**
- 5. Alles allein schaffen. Du sollst Hilfe annehmen. Das ist keine Schwäche.**

Du benötigst mehr Unterstützung?

Auf hannacare.de findest du ehrliche Ratgeber aus drei Jahren Pflegeerfahrung mit meiner Oma Hannelore. Plus den Newsletter mit 25 Alltagstipps, die ich gerne früher gewusst hätte.

hannacare.de · Anna Neetzel · HannaCare GmbH