

# Kleiner Ratgeber

## für Menschen mit Gedächtnisstörungen und ihre Angehörigen

von Günther Schwarz, Evang. Gesellschaft Stuttgart e.V.

1.	Sie bemerken bei sich Beeinträchtigungen Ihres Gedächtnisses .....	1
2.	Warum kann es für Sie sinnvoll sein, in dieser Situation einen Arzt aufzusuchen? .....	1
3.	Wie wird eine Demenzerkrankung diagnostiziert?.....	2
4.	Wie entsteht eine Demenzerkrankung? .....	2
5.	Was kann man selbst tun, um den Verlauf einer Demenzerkrankung zu verzögern? ..	3
6.	Die Diagnose ist gestellt - Wie geht es weiter? .....	3
7.	Gemeinsam Lektüre.....	4
8.	Ihr Zuhause .....	4
9.	Ihre Mobilität .....	5
10.	Ihr Hab und Gut .....	5
11.	Ihre Gesundheit .....	6
12.	Ihre Gefühle.....	6
13.	Ihr persönliches Umfeld .....	7

### **1. Sie bemerken bei sich Beeinträchtigungen Ihres Gedächtnisses**

Sie bemerken immer häufiger, dass Sie sich an Ereignisse, die erst kurze Zeit zurückliegen, nicht mehr erinnern können. Im Gespräch fällt Ihnen oft nicht das richtige Wort ein. Sie können sich immer schlechter konzentrieren. Manchmal haben Sie auch

- Probleme mit dem Datum oder der Tageszeit,
- Schwierigkeiten, sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden oder
- praktische Dinge wie Einkaufen oder Kochen zu erledigen.

Sie sind unsicher. Vielleicht schieben Sie diese Anzeichen auf Ihr Alter oder führen sie auf Belastungssituationen in Ihrem Alltag zurück. Sie scheuen sich, mit anderen darüber zu reden. In der Zeitung oder in anderen Medien haben Sie vielleicht etwas über die „Alzheimer-Krankheit“ erfahren oder über eine andere Erkrankung, die die Hirnleistungsfähigkeit verändert. Sie sind vielleicht in Sorge, selbst von einer solchen Erkrankung betroffen zu sein.

### **2. Warum kann es für Sie sinnvoll sein, in dieser Situation einen Arzt aufzusuchen?**

Ab einem bestimmten Ausmaß von Problemen mit dem Gedächtnis, der Orientierung, der Konzentration oder mit der Fähigkeit, Dinge zu planen, spricht man allgemein von einer Demenzerkrankung, sofern es nicht allein psychische Ursachen sind, die diese Beeinträchtigungen auslösen.

Aufgabe des Arztes ist es nun, die Ursache für diese Erkrankung herauszufinden. Die häufigste Form einer Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Krankheit. Es gibt jedoch noch viele andere Demenzerkrankungen, die teilweise durch eine Behandlung geheilt oder in ihrem Fortschreiten aufgehalten werden können, wie z.B. Durchblutungsstörungen im Gehirn, Vitaminmangelsyndrome, Schilddrüsenerkrankungen. Es ist daher wichtig, bei Gedächtnisproblemen so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen und eine Diagnose stellen zu lassen. Auch bei der Alzheimer Krankheit gibt es heute Medikamente, die zwar nicht heilen, aber den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen können. (Nachweislich wirksam sind derzeit folgende Medikamente: Aricept, Exelon, Remylnyl, Axura, Ebixa). Die Auswahl

des Medikaments hängt davon ab, welches beim einzelnen Patient am besten wirkt und welches er am besten verträgt.

Darüber hinaus ermöglicht Ihnen die frühe Diagnosestellung, sich mit der festgestellten Krankheit und ihren Folgen auseinander zu setzen. Das betrifft z.B. die Selbstbestimmung Ihres späteren Lebens, weil Sie Entscheidungen bezüglich Vorsorge, Therapie und Pflege noch selber treffen können.

### **3. Wie wird eine Demenzerkrankung diagnostiziert?**

Wenn Sie Probleme mit dem Gedächtnis haben, gehen Sie zunächst zu Ihrem Hausarzt und erläutern ihm Ihre Schwierigkeiten. Er wird möglicherweise dann einen kurzen Gedächtnistest mit Ihnen machen und Sie eingehend körperlich untersuchen. Lassen Sie sich zur genaueren Abklärung möglichst noch an einen Facharzt für Psychiatrie oder Neurologie überweisen oder an eine „Gedächtnissprechstunde“. Diese wird manchmal auch „Memory-Klinik“ genannt. Dort arbeiten in der Regel erfahrene Fachleute, die besonders auf die Früherkennung einer Demenzerkrankung spezialisiert sind. Außerdem können sie auch Formen von Demenzerkrankungen unterscheiden, die sich in ihren Auswirkungen manchmal sehr ähneln. Adressen von Gedächtnissprechstunden in Ihrer Nähe erfahren Sie z.B. über das Infotelefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (0180 3 17 10 17).

Eine Demenzerkrankung wird im so genannten Ausschlussverfahren diagnostiziert. Das bedeutet, dass nach einer bestimmten Abfolge von Untersuchungen schrittweise einzelne Ursachenmöglichkeiten überprüft und ausgeschlossen werden. Nach ersten Gedächtnistests, die Hinweise auf eine mögliche Demenzerkrankung gegeben haben, ist zunächst eine eingehende internistische Untersuchung erforderlich. Hierzu werden Blut- und Urinuntersuchungen sowie ein EKG (Elektrokardiogramm) durchgeführt. Um Krankheiten des Gehirns zu erkennen, werden dann unter anderem ein EEG (Elektroenzephalogramm) zur Messung der Hirnströme, und eine Computertomographie (Röntgenaufnahme des Kopfes) durchgeführt. Neben diesen neurologischen und radiologischen Untersuchungen ist auch eine möglichst genaue Beschreibung des bisherigen Krankheitsverlaufs und des Krankheitsbeginns wichtig (Anamnese). Hierzu sind auch die Angaben und Beobachtungen von nahen Bezugspersonen eine wichtige Hilfe. Ist die Diagnose dann immer noch recht unklar, sollten in jedem Fall Ihre Gedächtnisleistungen nochmals eingehend neuropsychologisch untersucht werden. Dazu nehmen Sie an mehreren Tests teil, die neben Ihrer Gedächtnisleistung auch auf Ihr Konzentrationsvermögen, Ihre Abstraktionsfähigkeit und Ihre sprachlichen Fähigkeiten eingehen. Es handelt sich dabei nicht um Intelligenztests, sondern um spezielle Verfahren zur Feststellung von Demenzerkrankungen. Erst nach einer solchen gründlichen Abklärung kann der Arzt eine fundierte Diagnose stellen. Teilweise ist es auch notwendig, Sie nach einer gewissen Zeit – z.B. nach einem halben Jahr – nochmals zu untersuchen, um eine Verdachtsdiagnose zu erhärten oder auch zu entkräften.

### **4. Wie entsteht eine Demenzerkrankung?**

Jede Demenzerkrankung hat andere Ursachen. Z.B. entsteht eine durchblutungsbedingte Demenz, die auch als „vaskuläre“ Demenz bezeichnet wird, meist durch die Bildung kleiner Thrombose-Pfropfen, die kleinste Blutgefäße im Gehirn verschließen und damit die Blutzirkulation in den mit ihnen verbundenen Nervenzellen verhindern. Die betroffenen Nervenzellen sterben dann ab. Vaskuläre Demenzen können durch dieselben Risikofaktoren ausgelöst werden, wie sie auch für andere Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems (z.B. Herzinfarkt) bekannt sind. Menschen, die anlagebedingt zu Herz-Kreislaufkrankungen neigen, die sich sehr fettreich ernähren, wenig Bewegung haben und oft psychischen Stresssituationen ausgesetzt sind oder, die an unbehandeltem Bluthochdruck oder Diabetes leiden, haben ein höheres Risiko.

Bei der Alzheimer-Krankheit, der häufigsten Form einer Demenz, müssen wir heute davon ausgehen, dass die anlagebedingten Faktoren den wesentlichen Einfluss auf die Krankheitsentstehung haben. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Alzheimer Krankheit eine

Erbkrankheit wäre und dass die Kinder von Alzheimer Patienten besonders gefährdet sind, ebenfalls einmal zu erkranken. Die Anlagefaktoren, die die Entstehung einer Alzheimer-Krankheit begünstigen, werden nicht einfach an die Kinder weitergegeben. Eine solche direkte Vererbung einer genetischen Komponente, die die Krankheit in jedem Fall auslöst, gibt es nur bei sehr seltenen Unterformen der Alzheimer-Krankheit. Von ihnen sind weniger als 1% der Alzheimer Patienten betroffen.

## **5. Was kann man selbst tun, um den Verlauf einer Demenzerkrankung zu verzögern?**

Auf das Fortschreiten einer Demenzerkrankung kann man neben der Einnahme geeigneter Medikamente insgesamt selbst günstig einwirken, wenn man sich geistig rege hält. Dabei geht es jedoch weniger beispielsweise um stures Auswendiglernen oder das Lösen von Denkaufgaben. Sie sollten es vermeiden, sich selbst zu überfordern oder sich ständig Situationen auszusetzen, in denen Sie Misserfolge erleben und erfahren, was Sie alles nicht mehr so gut können wie früher. Durch Überforderung schaden Sie sich und ständige Misserfolge machen Sie unglücklich und beeinträchtigen zunehmend Ihr Selbstwertgefühl.

Besonders günstig scheinen sich dagegen Anregungen auf unser Gehirn auszuwirken, die zum einen unsere Sinne und unsere Fähigkeiten auf vielfältige Weise ansprechen und die uns zum anderen dazu noch Freude machen. Deshalb tun Sie in diesem Sinne vor allem das, was Sie gerne tun und wozu Sie Lust haben. Untersuchungen haben gezeigt, dass zu den anregendsten Tätigkeiten für unser Gehirn beispielsweise das Spielen eines Musikinstruments und die regelmäßige Teilnahme an einer Tanzgruppe gehört, bei der ab und zu neue Tänze einstudiert werden. Bei diesen Aktivitäten werden neben dem Denken auch Ihr motorisches Gedächtnis und Ihre musischen Fähigkeiten angesprochen. Aber selbst das Spazieren gehen in der Natur, bei dem Sie Tiere im Wald oder die Menschen auf der Straße beobachten und sich mit einem Begleiter über Ihre Beobachtungen austauschen, ist eine wertvolle und vielfältige Anregung für Ihr Gehirn. Sofern Sie bei solchen Aktivitäten noch alte Erinnerungen in Ihnen ansprechen und Ihr vorhandenes Wissen, z.B. beim Erkennen bestimmter Vogelarten einsetzen können, tun Sie bereits sehr viel, um durch geistige Anregungen günstig auf Ihren Krankheitsverlauf einzuwirken. Unternehmen Sie solche Aktivitäten regelmäßig und konsequent, gönnen Sie sich aber ebenso Ruhepausen, wenn Sie merken, dass Sie zu angespannt sind, müde werden oder Ihre Konzentration deutlich nachlässt.

## **6. Die Diagnose ist gestellt - Wie geht es weiter?**

Seit geraumer Zeit schon haben Sie sich gefragt, was wohl mit Ihnen geschieht. Sie haben Veränderungen an sich beobachtet und waren beunruhigt. Nach vielen, langwierigen Untersuchungen hat Ihnen Ihr Arzt nun mitgeteilt, dass Sie möglicherweise an der Alzheimer Krankheit leiden. Es ist völlig normal, dass Sie Angst verspüren.

Aus Gründen, die wir heute erst ansatzweise zu verstehen beginnen, bewirkt diese Krankheit allmähliche, nicht rückgängig zu machende Veränderungen der Hirnzellen. Die Alzheimer Krankheit ist demzufolge eine neurologische Krankheit und keine Geisteskrankheit. Im Allgemeinen ist ihr Verlauf langsam fortschreitend und von Person zu Person verschieden. Zurzeit gibt es keine Behandlungsmöglichkeit, die zu einer Heilung führt. Neu entwickelte Medikamente können jedoch helfen, das Auftreten und Fortschreiten gewisser Symptome zu verlangsamen.

Die Alzheimer Krankheit äußert sich zum Beispiel

- durch zunehmende Probleme beim Erinnern von Namen und Dingen, die sich erst kürzlich ereignet haben,
- durch Schwierigkeiten, etwas zu planen und Neues zu unternehmen,
- durch vermehrte Mühe, eigene Gedanken auszudrücken und zu verstehen, was andere sagen.

Diese Verluste bewirken häufig Erregbarkeit, Teilnahmslosigkeit oder Depressionen. Dagegen bleiben Persönlichkeitsmerkmale, Gefühlsvermögen, körperliche Verfassung und viele andere Fähigkeiten lange Zeit erhalten.

Folgendes sollten Sie wissen:

- Über eine Million Menschen in Deutschland werden Tag für Tag mit denselben Schwierigkeiten konfrontiert wie Sie.
- Niemand trifft eine Schuld. Weder Sie noch andere haben etwas getan, das diese Krankheit hervorgerufen hat. Die Alzheimer Krankheit kann jeden treffen.

Es ist unvermeidbar, dass sich Ihre Lebensweise verändern wird. Heute haben Sie noch die Möglichkeit, Beschlüsse zu fassen und Vorkehrungen zu treffen. Geben Sie sich selbst und Ihrer nächsten Angehörigen die Chance, der Krankheit mit Fassung zu begegnen. Die in dieser Broschüre enthaltenen Vorschläge werden Ihnen dabei helfen.

## **7. *Gemeinsam Lektüre***

Als erstes empfehlen wir Ihnen, die Broschüre nach Möglichkeit nicht alleine zu lesen. Teilen Sie diese Erfahrung mit einer Person, die Ihnen nahe steht und mit der Sie vertrauensvoll über auftauchende Fragen oder Ängste sprechen können. Wenn Sie auf die Unterstützung einer anderen Person zählen dürfen, finden Sie eher die nötige Kraft, krankheitsbedingte Schwierigkeiten zu bewältigen.

Beide werden Sie die Unterstützung Ihrer ganzen Familie und Ihrer Freunde benötigen, um die Probleme zu meistern, mit denen Sie konfrontiert werden.

Die Alzheimer Krankheit ist eine Krankheit wie jede andere. Sie darf nicht länger einem Tabu unterliegen. Wir müssen lernen, offen darüber zu sprechen.

Organisieren Sie Ihren Tages- und Wochenablauf oder lassen Sie sich dabei helfen; Regelmäßigkeit kompensiert Gedächtnislücken. Sie werden sich dadurch sicherer und unabhängiger fühlen.

Schreiben Sie die geplanten Tätigkeiten auf ein großes Blatt Papier. Halten Sie sich jede Woche etwa an das gleiche Programm.

Beispiel:

Montagvormittag = Besorgungen mit meiner Nachbarin;

Dienstagnachmittag = Kegeln mit Bekannten;

Mittwoch = Besuch meiner Enkelin

und so weiter.

Die Routine kann zu Ihrer größten Stütze werden. Vermeiden Sie nach Möglichkeit

- Ferien an einem fremden Ort,
- einen Wohnungswechsel oder
- die Anschaffung von neuen, unbekanntem Haushaltapparaten.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre besten Fähigkeiten! Überlassen Sie unwichtige und komplizierte Aufgaben Freunden oder Familienmitgliedern.

Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen Spaß machen. Behalten Sie Ihre Hobbys bei.

## **8. *Ihr Zuhause***

Haben Sie die Tendenz Gegenstände zu verlegen? Vereinfachen Sie Ihre Aufgaben, indem Sie zum Beispiel Kleider, die Sie nicht mehr tragen, wegräumen, um jene leichter zu finden und auszuwählen, die Sie anziehen wollen.

Bringen Sie einen Zettel an der Schranktüre an, auf dem Sie den Inhalt notieren, so werden Sie schneller finden, was Sie suchen.

Umgeben Sie sich mit den Gegenständen, die Ihnen Freude bereiten oder die für Sie eine ganz besondere Bedeutung haben.

Behalten Sie Ihre Gewohnheiten bei. Legen Sie zum Beispiel die Schlüssel, das Portemonnaie und Wertgegenstände immer bewusst an den gleichen Ort wie früher.

Deponieren Sie aus Sicherheitsgründen bei einer Person Ihres Vertrauens einen Zweitschlüssel Ihrer Wohnung. Es könnte vorkommen, dass Sie eines Tages vergessen, die Herdplatte auszuschalten, verdorbene Lebensmittel zu entfernen oder den Abfallkübel zu leeren.

Sichern Sie sich ein Stück Unabhängigkeit, indem Sie einer Ihnen nahe stehenden Person Ihr Vertrauen schenken und sich mit ihr beraten. Dank deren Unterstützung werden Sie möglicherweise länger in Ihrem vertrauten Umfeld verbleiben können.

Wenn Sie allein stehend sind, sollten Sie sich frühzeitig über entlastende Hilfen informieren und sich auch Hilfe ansehen. Vielleicht können Sie einen Freund um Begleitung bitten, der Sie unterstützen und beraten kann. So haben Sie die Möglichkeit, noch selbst mit zu entscheiden, welche Hilfen Sie in Anspruch nehmen möchten.

Wenn Sie alleine wohnen, sollten Sie wichtige Telefonnummern immer parat haben, um nötigenfalls Rat oder Hilfe zu rufen. Nützlich ist z.B. ein großer Zettel neben dem Telefon oder an der Wand, um wichtige Telefonnummern immer vor Augen zu haben.

Wenn Sie alleine kochen, kann es sein, dass Sie mal vergessen die Herdplatte auszuschalten. Damit kein Unglück geschieht, kann eine Vorrichtung eingebaut werden, die bei Überhitzung den Herd abschaltet. Ferner gibt es Sicherungen, die verhindern, dass Wasser überläuft oder Gas ausströmt. Lassen Sie sich über die technischen Möglichkeiten beraten.

## **9. Ihre Mobilität**

Haben Sie schon einmal Ihr geparktes Auto nicht mehr gefunden oder nicht mehr gewusst, welchen Weg Sie einschlagen mussten? Je mehr die Krankheit Ihren Orientierungssinn beeinträchtigt, desto öfter kann solch eine Situation eintreten. Tragen Sie deshalb immer Ihre eigene Adresse und die Adresse und Telefonnummer einer Ihnen nahe stehenden Person bei sich, die Ihnen im Bedarfsfall weiterhelfen kann.

Wir raten Ihnen, auf das Autofahren zu verzichten. Die Krankheit verlängert die Reaktionszeit und die Fähigkeit, komplexe Situationen schnell unter Kontrolle zu bringen. Handeln Sie verantwortungsbewusst in einem Bereich, der nicht nur Ihre eigene Sicherheit, sondern auch die von anderen betrifft.

Diese Einschränkungen sollen Sie jedoch nicht daran hindern, auszugehen, anderen Menschen zu begegnen und von Angeboten Gebrauch zu machen, die Ihnen vorgeschlagen werden.

## **10. Ihr Hab und Gut**

Das Regeln von finanziellen Angelegenheiten verlangt große Konzentration und ein gutes Gedächtnis. Beim Bezahlen Ihrer Rechnungen oder beim Ausfüllen der Steuererklärung werden Sie vermehrt Schwierigkeiten verspüren. Bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens um regelmäßige Hilfe und erteilen Sie ihr eine Vollmacht über Ihr Post- oder Bankkonto.

Sie können sich aber auch an die Vormundschaftsbehörde wenden. Die Ernennung eines Bevollmächtigten Ihrer Wahl ist ein persönlicher Schutz für Sie, für den Fall, dass Sie eines Tages nicht mehr in der Lage sein sollten, wichtige Entscheidungen selbst zu treffen.

Wenden Sie sich am besten an ein öffentliches Notariat der Stadt oder des Landkreises und lassen Sie sich über die Ausstellung einer Vollmacht beraten. Durch eine so genannte „Vorsorgevollmacht“ übertragen Sie einem Menschen Ihres Vertrauens erst dann

Entscheidungsrechte, wenn Sie diese selbst nicht mehr wahrnehmen können. In der Regel kann dies folgende Bereiche betreffen:

- die Verwaltung Ihres Vermögens,
- Entscheidungen über medizinische Behandlungsmaßnahmen bei Ihnen
- die Auswahl eines Pflegeheims und die Bestimmung ihres Aufenthaltsorts

Die Notare haben fertig formulierte Vorlagen, die sie Ihnen erläutern. Wenn Sie einem anderen Menschen eine Vollmacht erteilen, schränken Sie dadurch ihre eigene Entscheidungsfähigkeit nicht ein. Lassen Sie die Vollmacht möglichst vom Notar „beurkunden“. Das sichert ihre Gültigkeit.

Sprechen Sie mit Ihnen nahe stehenden Menschen über Ihre Vorstellungen und Wünsche wie Sie Ihre zukünftige Begleitung und Betreuung gestaltet haben möchten. Ersparen Sie damit Ihren Angehörigen und Freunden Unsicherheiten und Schuldgefühle, falls Sie später einmal Ihren Willen nicht mehr auszudrücken vermögen. Sie werden Ihnen für Ihre vorausblickende Umsicht dankbar sein. In einer so genannten „Patientenverfügung“ können Sie speziell ihre Wünsche niederschreiben, ob Sie bei Herannahen Ihres Todes auf lebensverlängernde Maßnahmen Wert legen oder diese ablehnen. Auch hierzu gibt es Formulierungsvorschläge, die man verwenden sollte.

In diesen Zusammenhang gehören auch Fragen zu Ihrem letzten Willen. Denken Sie daran, Ihr Testament zu errichten oder zu überprüfen, ob es wirklich Ihren persönlichen Willen enthält. Auch hier gilt, dass die Beurkundung durch einen Notar die Gültigkeit Ihres Testaments absichert. So kann es später nicht angefochten werden, auch wenn Sie bereits seit einiger Zeit an einer Demenzerkrankung leiden.

## **11. Ihre Gesundheit**

- Ernähren Sie sich gesund: wenn Sie keine Lust haben, selbst zu kochen, können Sie einen Essensdienst beanspruchen. Trinken Sie genügend, aber vermeiden Sie übermäßigen Alkoholgenuß. Unternehmen Sie Spaziergänge. Eine gute körperliche Verfassung trägt zu Ihrem gesamten Wohlbefinden bei.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein. Zu Ihrer Sicherheit können Sie in der Apotheke eine Medikamenten-Dosette kaufen. Das ist eine kleine Box mit Fächern für jeden Wochentag, in die die Medikamente für jeden Tag gelegt werden können. Sie können auch eine andere Person bitten, Sie an die Einnahme der Medikamente zu erinnern.
- Es ist niemals einfach, von jemandem abhängig zu sein. Dennoch ist es wesentlich, dass Sie Hilfe akzeptieren, da es vor allem um Ihre Sicherheit und Ihr persönliches Wohlbefinden geht.

## **12. Ihre Gefühle**

Vielleicht fühlen Sie sich traurig und frustriert; vielleicht genießen Sie sich oder sind verärgert. In Ihrer Situation ist es völlig normal, dass Sie neue, unbekannte Gefühle erleben. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Zweifel und Unsicherheiten mit einem Menschen teilen können, der Sie versteht und Ihnen beistehen kann.

Wenn Sie sehr ängstlich, deprimiert oder unruhig sein sollten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Bitten Sie jemanden, der Sie gut kennt, Sie zu begleiten: Falls Sie wichtige Dinge vergessen, kann diese Person Ihnen helfen, Ihre Ausführungen zu vervollständigen.

Gönnen Sie sich Abwechslung! Tun Sie, was Ihnen Freude bereitet! Nehmen Sie weiterhin teil an gesellschaftlichen Anlässen, auch wenn Sie jemanden um Hilfe bitten müssen, z.B. um dorthin zu gelangen. Bleiben Sie in jedem Fall so aktiv wie möglich; dies trägt zu Ihrem seelischen Wohlbefinden bei.

### **13. Ihr persönliches Umfeld**

Nehmen Sie die Unterstützung anderer an in Angelegenheiten, die für Sie beschwerlich geworden sind. Ihre Gesundheit ist beeinträchtigt und Sie haben ein Recht auf Hilfe. So bewahren Sie sich Energie und guten Mut für die Tätigkeiten, die Ihnen möglich sind.

Ob krank oder gesund, wir haben alle Mühe, Kritik oder Hilfe anzunehmen. Letztlich bedeutet das, eigene Schwächen zu akzeptieren.

Sprechen Sie mit Ihren Mitmenschen über Ihre Krankheit. Sie werden sich weniger einsam fühlen. Ihre Angehörigen werden die Veränderungen, die sie an Ihnen feststellen, besser verstehen und Ihnen dort beistehen können, wo es nötig ist.

Auch die Person, die Sie in Ihrem Alltag begleitet, braucht Unterstützung und Zuspruch. Akzeptieren Sie, dass sie den Kontakt zu anderen Menschen sucht und zum Beispiel die Hilfe einer Angehörigengruppe in Anspruch nimmt.

(dieser Text basiert auf Broschüren der Schweizerischen Alzheimer Vereinigung und der Deutschen Alzheimer Gesellschaft)