

Demenz – Der erste Schritt

Eine Checkliste für Angehörige

Viele Angehörige spüren lange, dass sich etwas verändert – oft bevor darüber gesprochen wird. Diese Checkliste hilft Ihnen, Ihre Beobachtungen zu ordnen und das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt vorzubereiten. Sie ist keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche Untersuchung.

Was ist Ihnen aufgefallen?

Kreuzen Sie an, was Sie in den letzten Monaten beobachtet haben. Es müssen nicht viele Punkte sein.

- ☐ Vergisst kürzlich Gesprochenes oder fragt mehrmals dasselbe.
- ☐ Findet Wörter nicht mehr oder verliert den Faden im Satz.
- ☐ Verlegt Dinge und findet sie an ungewöhnlichen Orten wieder.
- ☐ Verliert die Orientierung auf vertrauten Wegen.
- ☐ Verwechselt Tage, Wochentage oder Jahreszeiten.
- ☐ Tut sich schwer mit Geld, Rechnungen oder Terminen.
- ☐ Vernachlässigt Haushalt, Körperpflege oder Kleidung.
- ☐ Zieht sich von Hobbys, Freunden oder der Familie zurück.
- ☐ Reagiert gereizt, ängstlich oder misstrauisch – anders als früher.
- ☐ Vergisst Medikamente oder nimmt sie doppelt ein.
- ☐ Kocht, isst oder trinkt weniger als früher.
- ☐ Wirkt tagsüber auffällig müde oder unsicher auf den Beinen.

Sie müssen nichts davon einordnen.

Bringen Sie die ausgefüllte Liste einfach mit – zum Arzttermin oder zu uns in die Apotheke. Wir gehen sie in Ruhe mit Ihnen durch.



Normale Vergesslichkeit oder mehr?

Beides kommt vor. Diese Gegenüberstellung hilft Ihnen beim Einordnen – sie ersetzt keine Diagnose.

NORMALE VERGESSLICHKEIT	SOLLTE ABGEKLÄRT WERDEN
Vergisst gelegentlich einen Namen und erinnert sich später wieder.	Vergisst vertraute Namen dauerhaft, auch die von Angehörigen.
Verlegt den Schlüssel und sucht ihn systematisch.	Findet den Schlüssel an unpassenden Orten, etwa im Kühlschrank.
Braucht länger, um Neues zu lernen.	Kann Vertrautes nicht mehr ausführen, etwa ein Lieblingsgericht kochen.
Ist zerstreut nach schlechtem Schlaf oder in unruhigen Zeiten.	Verliert die Orientierung in bekannter Umgebung.

Ihre Medikamentenliste

Tragen Sie alle Präparate ein – auch die, die ohne Rezept gekauft wurden.

MEDIKAMENT	STÄRKE	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	ZUR NACHT	SEIT WANN

Kein Medikationsplan zur Hand? Fotografieren Sie einfach die Packungen und bringen Sie das Handy mit.

Wir prüfen Ihre Liste für Sie.

Auf Wechselwirkungen, Doppelverordnungen und Wirkstoffe, die müde oder unsicher machen. In der Aktionswoche vom 14. bis 18. September 2026 ohne Anmeldung.



8 Fragen für das Arztgespräch

Notieren Sie die Antworten gleich beim Termin – so geht nichts verloren.

1. Welche Ursachen kommen für die Veränderungen infrage?

2. Welche Untersuchungen sind sinnvoll – und wo finden sie statt?

3. Können Medikamente die Beschwerden verstärken?

4. Was können wir im Alltag jetzt konkret tun?

5. Wie kann sich der Verlauf entwickeln?

6. Welche Unterstützung steht uns zu – und wo beantragen wir sie?

7. Wann sollten wir uns wieder vorstellen?

8. An wen wenden wir uns in einer akuten Situation?

Was wir für Sie tun können

Medikationsberatung – alle Arzneimittel auf Wechselwirkungen geprüft.

Einnahme im Alltag – Dosierhilfen, Blister und Erinnerungen, die zum Tagesablauf passen.

Hilfs- und Pflegehilfsmittel – vom Trinkbecher bis zur Pflegehilfsmittelbox.

Versorgung ohne Wege – Botendienst, App und Online-Shop.

Über Änderungen der Therapie entscheidet immer die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt.

Meine Notizen

