

Woran man es erkennt

- **Wiederholtes Fragen:** Dieselbe Frage innerhalb kurzer Zeit mehrfach, weil die Antwort nicht gespeichert wird
- **Dinge an ungewöhnlichen Orten:** die Fernbedienung im Kühlschrank, der Geldbeutel im Backofen
- **Orientierungsprobleme:** Der Weg zum Bäcker wird unsicher, in der eigenen Wohnung sucht man das Bad
- **Wortfindungsstörungen:** Umschreibungen statt Begriffe – „das Ding zum Umrühren“
- **Vertraute Handlungen misslingen:** Kochen, Bankgeschäfte, ein Gerät bedienen, das man jahrzehntelang benutzt hat
- **Rückzug:** Hobbys, Vereine und Freunde werden aufgegeben – oft, um das Nachlassen zu verbergen
- **Wesensveränderung:** Misstrauen, Gereiztheit, Ängstlichkeit oder Antriebslosigkeit ohne erkennbaren Anlass
- **Nachlassende Körperpflege:** ungewohnt vernachlässigtes Äußeres, getragene Kleidung über Tage

Entscheidend ist nicht das einzelne Ereignis, sondern die **Häufung und die Entwicklung über Monate**. Wer einmal den Schlüssel sucht, hat keine Demenz. Wer nicht mehr weiß, wofür der Schlüssel da ist, sollte zum Arzt.

⚠ **Wichtig zu wissen:**

Eine plötzliche Verschlechterung innerhalb von Stunden oder Tagen – mit Verwirrtheit, Halluzinationen oder starker Unruhe – ist meist *keine* Demenz, sondern ein **Delir**. Ausgelöst wird es häufig durch Infekte (besonders Harnwegsinfekte), Flüssigkeitsmangel, Medikamente oder einen Krankenhausaufenthalt. Ein Delir ist ein medizinischer Notfall und meist behandelbar – aber es muss schnell erkannt werden. Bei plötzlicher Veränderung sofort ärztliche Hilfe holen.

Was Angehörige und Pflegende tun können

Die Pflege eines Menschen mit Demenz gehört zum Anstrengendsten, was es gibt – nicht nur körperlich, sondern seelisch. Man begleitet einen Abschied, der über Jahre geht, während der Mensch noch da ist. Fachleute nennen das „trauern bei lebendigem Leib“.

- **Hilfe früh annehmen, nicht erst am Limit.** Tagespflege, Betreuungsgruppen, Verhinderungspflege und der Entlastungsbetrag stehen zu – siehe Pflegegrade & Leistungen.
- **Pflegegrad beantragen.** Bei Demenz zählen geistige Einschränkungen voll mit – auch wenn der Betroffene körperlich fit ist.
- **Angehörigengruppen nutzen.** Der Austausch mit Menschen in derselben Lage entlastet mehr, als die meisten erwarten. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft vermittelt Gruppen und betreibt ein Alzheimer-Telefon.
- **Schuldgefühle sind normal.** Gereiztheit, Erschöpfung, der Gedanke „ich kann nicht mehr“ – das macht niemanden zu einem schlechten Menschen. Es ist ein Zeichen, dass Entlastung nötig ist.

