

Gedächtnisprobleme? Erkennen, abklären und Hilfe annehmen

Ratgeber von Betroffenen für Betroffene



Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
(BMASGPK), Stubenring 1, 1010 Wien
sozialministerium.gv.at

Autor:innen: Brigitte Juraszovich, Raphael Schönborn, Barbara Stulik

Fotonachweis: © PROMENZ/dragan_dok

Layout: BMASGPK

Druck: BMASGPK

Wien, 2023. Aktualisierte Fassung, Stand: 16. April 2025.

ISBN-Nr.: 978-3-85010-679-5

Copyright und Haftung:

Auszugsweiser Abdruck ist nur mit Quellenangabe gestattet, alle sonstigen Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Bundesministeriums und der Autor:innen ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autor:innen dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Im Falle von Zitierungen (im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten) ist als Quellenangabe anzugeben: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK) (Hg.); Titel der jeweiligen Publikation, Erscheinungsjahr.

Diese und weitere Publikationen sind kostenlos über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter www.sozialministerium.gv.at/broschuerenservice sowie unter der Telefonnummer 01 711 00-86 25 25 zu beziehen.

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

Demenz ist ein Thema, das viele Menschen beschäftigt – sei es durch erste persönliche Erfahrungen oder im nahen Umfeld. Gerade zu Beginn werfen Gedächtnisprobleme viele Fragen auf und führen nicht selten zu Verunsicherung. Umso wichtiger ist es, früh darüber zu sprechen, Unterstützung zu suchen und Angebote sichtbar zu machen.

Die österreichische Demenzstrategie „Gut leben mit Demenz“ verfolgt das Ziel, Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen zu stärken, ihre Selbstbestimmung zu fördern und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sicherzustellen. Dabei ist es entscheidend, die Sichtweisen derjenigen einzubeziehen, die direkt betroffen sind. Seit 2021 bringt die Bundes-Arbeitsgruppe von Menschen mit Demenz ihre Erfahrungen in die Weiterentwicklung der Strategie ein. Diese Beteiligung hilft uns, Maßnahmen noch besser an den Bedürfnissen der Menschen auszurichten – alltagsnah, konkret und wirksam.

Die vorliegende Broschüre wurde von der Bundes-Arbeitsgruppe von Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren Unterstützer:innen erarbeitet – ein Ratgeber von Betroffenen für Betroffene. Zwei



Bundesministerin
Korinna Schumann

Menschen, die von Vergesslichkeit betroffen sind, teilen darin ihre ganz persönlichen Erfahrungen. Sie berichten davon, wie sie erste Veränderungen wahrgenommen haben, welche Unterstützungsangebote sie in Anspruch genommen haben und welche Bedeutung ein offener Umgang mit der Diagnose für sie hatte. Diese Perspektiven verdeutlichen, wie wichtig frühe Information, Beratung und Begleitung sind – und wie entscheidend Teilhabe und Selbstbestimmung für die Lebensqualität von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen sein können.

Die Broschüre leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Bewusstseinsbildung und macht deutlich, dass es vielfältige Wege gibt, mit den Herausforderungen eines veränderten Erinnerungsvermögens umzugehen.

Mein besonderer Dank gilt der Bundes-Arbeitsgruppe von Menschen mit Demenz, ihren engagierten Unterstützer:innen sowie der Gesundheit Österreich GmbH. Durch ihren Beitrag zur Umsetzung der Demenzstrategie kommen wir dem gemeinsamen Ziel näher, Menschen mit beginnender Vergesslichkeit frühzeitig zu erreichen und sie auf ihrem Weg bestmöglich zu begleiten.

Korinna Schumann
Bundesministerin

Inhalt

Vorwort	3
Heranwagen	7
Erkennen	9
Abklären	14
Nach der Diagnose.....	16
Helfen	19
Selbstorganisation und Selbstfürsorge	21
Den Alltag strukturieren.....	21
Für Sicherheit sorgen.....	22
Aktiv bleiben.....	23
Hilfe suchen und annehmen.....	24
Offenen Umgang mit der Krankheit üben.....	25
Tipps für Angehörige	26
Wo finden Sie weitere Informationen und Beratungsmöglichkeiten?	27
Danksagung	30

Heranwagen

Wenn ich es früher erkannt hätte, hätte ich jetzt weniger Probleme.

Mit anderen über eigene Schwächen zu sprechen, ist nicht einfach. Umso schwieriger wird es, wenn es dabei um Gedächtnisprobleme oder Vergesslichkeit geht. Die Angst vor Demenz führt bei vielen von uns dazu, diese Schwächen zu verbergen und zu überspielen.

Aber nicht immer handelt es sich um eine Demenzerkrankung. Es gibt viele Ursachen, die zu Gedächtnisproblemen führen können. Einige davon sind behandelbar, wenn man sie rechtzeitig erkennt.

Erst eine fachärztliche Abklärung gibt Gewissheit und ermöglicht eine zielgerichtete Behandlung. Die medizinische Hilfe ist aber nur ein Aspekt.

Auch mit Gedächtnisproblemen, Vergesslichkeit oder demenziellen Veränderungen ist ein gutes und selbstständiges Leben lange möglich – vorausgesetzt, die richtige Unterstützung ist vorhanden.

In dieser Broschüre berichten zwei Menschen, die von Vergesslichkeit betroffen sind – stellvertretend für viele andere – von ihren Erfahrungen. Sowohl Betroffene als auch Angehörige, Freundinnen und Freunde finden in der Broschüre hilfreiche Informationen.

Die Broschüre wurde mit Betroffenen erarbeitet und soll Mut machen, mit Gedächtnisproblemen offen umzugehen und aktiv Unterstützung zu suchen.

Anhand der Geschichten von zwei Betroffenen – Rosa und Gerhard – zeigt die Broschüre auf,

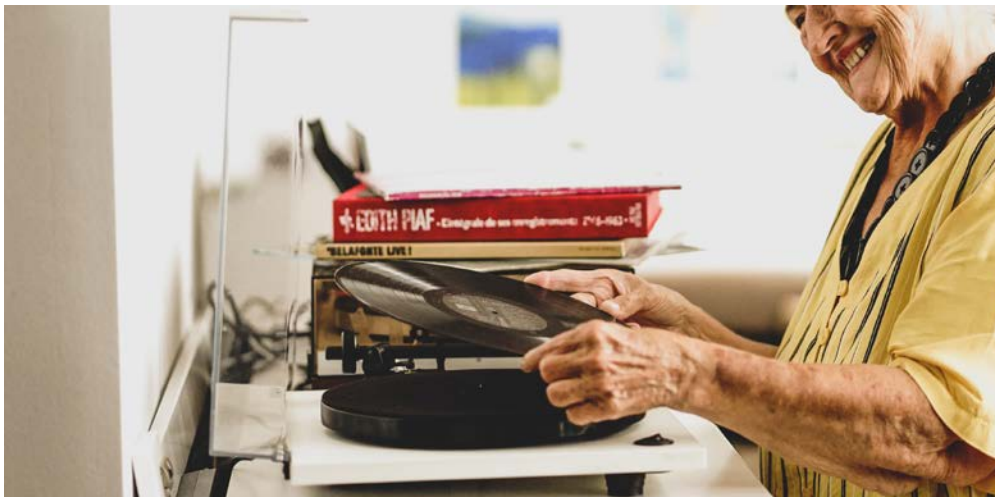
- wie Sie erste Anzeichen erkennen und ärztlich abklären können,
- welche Untersuchungen für eine Diagnose wichtig sind,
- was nach der Diagnose hilft und
- welche ersten Tipps Betroffene für die Gestaltung des Alltags geben.
- Zusätzlich beinhaltet die Broschüre hilfreiche Informationen und Kontakte für die ärztliche Abklärung. Außerdem finden Sie viele Unterstützungsangebote, wie etwa Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen.

Erkennen

Hier erfahren Sie, wie Rosa und Gerhard erste Anzeichen von Gedächtnisproblemen bei sich erkannt haben.

Rosa: Jetzt habe ich den Faden verloren.

Ich bin 79, lebe allein und habe eine Tochter. Vor mehreren Monaten konnte ich es nicht mehr leugnen: Ich werde immer vergesslicher. Ich mache viel mehr Fehler als früher. Beim Ausfüllen der langen Zahlenreihen auf Erlagscheinen und auch beim Lesen fällt es mir besonders auf. Ich kann nur noch langsam lesen und wenig davon behalten und merke, dass ich leichter müde werde. Mit Terminen und in unbekannter Umgebung tue ich mir mittlerweile schwer. Und dort, wo ich früher gut war, bin ich nicht mehr so gut.



Ich habe das Gefühl, nicht mehr ich selbst zu sein. Am liebsten würde ich mich auf den Mond schießen. Besonders unangenehm ist mir der Umgang mit anderen. Ganz einfache Sachen fallen mir nicht mehr ein. Jemand sagt etwas zu mir und es huscht irgendwie an mir vorbei. „Aber das habe ich dir eh schon gesagt“ – so was oder Ähnliches habe ich jetzt schon so oft gehört. Das lässt mich verzweifeln und ich schäme mich. Es ist aber nicht immer gleich – es gibt schlechte und es gibt gute Tage. Aber ich habe Angst und weiß nicht, wie es weitergehen kann. So sehr ich mir das auch wünsche, es wird nicht besser. Ich muss mich untersuchen lassen, das ist mir klar.

FAKTENBOX: Was können erste Anzeichen sein?

- „Es“ fühlt sich nicht mehr so an wie früher.
- Wenn das Rechnen oder Merken von Namen schon immer schwergefallen ist, muss dies kein Kennzeichen für eine Gedächtnisschwäche sein.
- Es geht vor allem um fühl- und wahrnehmbare Veränderungen gegenüber früher.
- Nicht alle Gedächtnisprobleme müssen die Ursache für eine Demenzform sein. Es gibt viele Ursachen (Vitaminmangel, Schilddrüsenprobleme, etc.) für Veränderungen, die man gut behandeln kann.



Gerhard: Ich habe eine Lewy-Körperchen-Demenz.

Ich bin 65 und lebe mit meiner Frau Anna und unserem Hund zusammen. Seit meiner Schulzeit bin ich vergesslich. Die Namen meiner Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen habe ich mir immer schwer gemerkt. Das war aber nicht tragisch, bis mir die „Gehirngeschichte“ dazwischenkam.

Angefangen hat es vor ungefähr fünf Jahren. Ich selbst habe anfangs nichts bemerkt. Meiner Frau ist beim Spaziergehen aber aufgefallen, dass ich mein linkes Bein nachziehe und immer langsamer gehe – und, dass ich viele Dinge wiederhole. Beim Gehen bin ich mehrmals ohne Grund hingefallen, beim Aufstehen in der Früh waren meine Schienbeine steif und ich hatte immer ein Gefühl, als ob ich einen engen Rollkragen anhätte. Oder ich habe gespürt, dass meine Tochter hinter uns mit dem Hund steht, aber sie war gar nicht da – es war wie eine Fata Morgana meiner Sinne. Ich habe Schlafstörungen bekommen, bin immer wieder gegen ein Uhr nachts aufgewacht und konnte dann nicht mehr einschlafen. Das einzige, was mir dazu eingefallen ist: Ich habe eine Depression;

aber das war es nicht. Immer öfter kam es vor, dass ich in einen Raum ging und nicht mehr wusste, was ich dort wollte. Das hat mich sehr verunsichert.

FAKTENBOX: Wie können sich diese ersten Anzeichen bemerkbar machen?

Erste Anzeichen können sehr unterschiedlich sein:

- körperlich: Gang- und Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Sturzgefahr
- psychisch: Depressionen, Traurigkeit, Unsicherheit, Angst, Halluzinationen
- Gedächtnisprobleme: Merkfähigkeit, Konzentration, Aufmerksamkeit, Rechenfähigkeit
- Es kann sein, dass man die Anzeichen zuerst nicht selbst bemerkt, andere aber schon.
- Tipps zur Selbsthilfe:
 - Angehörige, Freundinnen und Freunde bitten zuzuhören, die Situation ernst zu nehmen und nicht zu verharmlosen.
 - So schnell wie möglich abklären und Hilfe suchen.
 - So lange nach einer passenden Ärztin oder einem passenden Arzt suchen, bis man sich gut aufgehoben fühlt.
 - In eine Gedächtnisambulanz oder zu einem Facharzt bzw. einer Fachärztin gehen.

Weitere Informationen finden Sie auf der folgenden Webseite:

<https://pflege.gv.at/leben-mit-demenz>



Hinweis: In dieser Broschüre befinden sich an mehreren Stellen sogenannte QR-Codes.

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Handys den abgedruckten QR-Code. Dann erscheint eine Mitteilung. Tippen Sie auf die Mitteilung, um die jeweilige Seite aufzurufen.

Abklären

Hier erfahren Sie, wie Rosa und Gerhard ihre Gedächtnisprobleme abklären ließen und was dabei wichtig ist.

Rosa: Ich bin stolz, dass ich noch so viel gewusst habe.

Ich bin zu meinem Hausarzt gegangen und der hat mich an eine Gedächtnisambulanz überwiesen. Auf den Termin musste ich leider mehrere Monate warten. Als es so weit war, hat mich meine Tochter begleitet. Das gab mir Sicherheit. In der Gedächtnisambulanz hatte ich zuerst ein Gespräch mit einem Psychologen. Ich musste mir mehrere Begriffe merken, Rechenübungen lösen und eine Uhr aufzeichnen. Und dann hat er mir Fragen dazu gestellt, wie es mir geht, ob ich oft traurig bin und schwer aus dem Bett komme. Nach der Befragung war ich richtig stolz auf mich, da ich noch so viel gewusst habe.

Nach dem Test wurde ich von meiner Tochter zur ärztlichen Untersuchung gebracht. Die Ärztin ging mit uns die Ergebnisse aus der psychologischen Testung durch und hat mir und meiner Tochter weitere Fragen gestellt. Sie hat gesagt, dass bei mir der Verdacht auf eine beginnende Demenz besteht. Für Gewissheit sei es aber noch zu früh. Dafür sollte ich weitere Untersuchungen machen, neben Blutuntersuchungen auch eine Untersuchung des Kopfes mit CT, also eine Computertomografie.

Die Untersuchungen waren anstrengend und aufwendig. Und dazu kam noch die Verunsicherung und die Angst vor der Zukunft. Habe ich eine Demenz? Und, wenn ja: wie wird es mit mir weitergehen? Weinen hat mir geholfen zu überleben. Ich habe nicht aufgegeben.

Gerhard: Ich wollte wissen, was es ist und bin hartnäckig geblieben.

Zuerst habe ich es nicht so ernst genommen. Und auch meine Hausärztin hat es nicht erkannt. Sie vermutete, ich hätte Parkinson. Dann bin ich zum Neurologen und der hat gesagt: „Das müssen wir weiter abklären“, und hat mich in eine Gedächtnisambulanz geschickt. Von dort aus habe ich sehr viele Untersuchungen über mich ergehen lassen. Herausgekommen ist es erst, als ich eine Röntgenuntersuchung meines Gehirns mit Kontrastmittel gemacht habe. Das Ergebnis war, dass ich leichte Gedächtnisprobleme habe, die aber noch nicht so schlimm sind.

FAKTENBOX: Wo kann ich eine Diagnose bekommen?

- Erste Anlaufstelle kann die Hausärztin oder der Hausarzt sein. Sie können sich auch an eine Ärztin oder einen Arzt wenden, die oder den Sie gut kennen. Wichtig ist, dass Sie Vertrauen haben.
- Diese Ärztin oder dieser Arzt teilt Ihnen mit, wo in Ihrer Nähe eine Fachärztin oder ein Facharzt für Neurologie oder Psychiatrie ist. Oder Sie bekommen den Kontakt einer Gedächtnisambulanz.

Weitere Informationen finden Sie auf der folgenden Webseite:

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/diagnose.html>



Nach der Diagnose

Hier erfahren Sie, wie es Rosa und Gerhard ging, als sie die Diagnose bekommen haben.

Rosa: Bei mir wurde eine beginnende Alzheimer-Demenz diagnostiziert.

Nachdem ich alle erforderlichen Untersuchungen beisammen hatte, bin ich mit meiner Tochter wieder in die Gedächtnisambulanz zur Befundbesprechung. Leider hat sich der Verdacht bestätigt und die Ärztin hat bei mir eine beginnende Demenz vom Alzheimer-Typ diagnostiziert. Trotz der schlechten Nachricht war ich erleichtert: Endlich wusste ich, was es ist! Die Ärztin hat mir ein Medikament verschrieben, das die Symptome lindern und den Verlauf der Erkrankung verlangsamen soll.

Sie sagte mir:

Heilen können wir die Demenz nicht. Aber man kann vieles tun, um die Demenz hinauszuzögern. Eine Garantie gibt es freilich für nichts. Grundsätzlich empfehle ich, das Leben so weiterzuführen, wie bisher. Tanzen und Musik tut unserem Gehirn besonders gut. Auch regelmäßig Freunde und Bekannte zu treffen, hilft dem Gehirn sehr. Reden Sie darüber und holen Sie sich Hilfe, um weiter das tun zu können, was Sie so gerne tun.

FAKTENBOX: Was sind Antidementiva?

- Antidementiva sind Medikamente zur Behandlung von Demenz. Es gibt sie als Tabletten oder Pflaster.
- Die Medikamente helfen nicht allen Menschen mit Demenz. Die Fachärztin oder der Facharzt muss also entscheiden, für wen welche Medikamente passend sind.
- Bislang können Medikamente den Verlauf einer Demenz hinauszögern. Die Medikamente können die Demenz aber nicht stoppen oder heilen.

Weitere Informationen finden Sie auf der folgenden Webseite:

<https://pflege.gv.at/de/welche-behandlungs-und-unter-stuetzungsmoeglichkeiten-gibt-es>



Gerhard: Jetzt bin ich froh, die Diagnose zu haben.

Es hat circa ein Jahr gedauert, bis die Diagnose feststand. Es kam heraus, dass ich eine Lewy-Körperchen-Demenz habe, eine Mischung aus Bewegungs- und Koordinierungseinschränkungen und Gedächtnisproblemen. Die Gewissheit war ein Schock. Ich hatte Angst vor der Zukunft. Und Angst davor, was noch auf mich zukommt, wie es weitergehen soll. Ich war verunsichert, aber meine Frau hat mir sehr geholfen, indem sie mir Halt und Struktur gab. Eine professionelle Begleitung nach der Diagnose wäre wichtig gewesen, um meine vielen Fragen klären zu können und mir meine Angst zu nehmen.

FAKtenBOX: Wie läuft die Diagnose ab?

- Für eine Abklärung sind mehrere Untersuchungen (Befragung, Labor, Röntgen, etc.) notwendig.
- Diese Untersuchungen sind nicht schmerzhaft.
- Das kann von 4 Wochen bis zu 3 Monate oder länger dauern.
- Eine Vorhersage über den Verlauf kann nicht gegeben werden.
- Regelmäßige Kontrollen in der Gedächtnisambulanz, bei der Fachärztin oder beim Facharzt sind wichtig.

Weitere Informationen finden Sie auf der folgenden Webseite:

<https://pflege.gv.at/wo-bekommen-sie-eine-diagnose>



Helfen

Hier berichten Rosa und Gerhard, wie sie ihren Alltag gut bewältigen können. Wichtig ist, für sich selbst sorgen zu können und so viel wie möglich selbst zu organisieren.

Rosa: Ich rede offen über meine Einschränkungen!

Ich gehe jetzt offen damit um. Ich will das nicht verheimlichen. Ich habe immer mit meiner Tochter über meine Schwächen gesprochen und sie auch gebeten, mich zu unterstützen. Ich muss mir alles aufschreiben und wenn ich mit meiner Tochter telefoniere, fragt sie mich, ob ich mir alles notiert habe. Ich schäme mich schon dafür, aber seitdem ich offen damit umgehe und um Hilfe bitten kann, geht alles leichter.

Gerhard: Die Selbsthilfegruppe hat mir Mut gemacht!

Nach der Diagnosestellung habe ich einen niedergelassenen Facharzt gesucht, da ich dort schneller einen Termin bekomme und gut auf mich eingegangen wird. Ich kann nur allen eine psychologische Begleitung nach der Diagnose empfehlen, um Angst abzubauen und Fragen zu klären – ich hätte mir dadurch früher viele schlaflose Nächte ersparen können. Ich musste lernen, darüber zu sprechen. Mir fällt es schwer, meine Einschränkungen anzunehmen. Ich kämpfe dagegen. Ich möchte mich aber nicht verstecken. Gelernt habe ich das in einer Selbsthilfegruppe, wo ich über meine Trauer, Wut und Einsamkeit sprechen kann und bei anderen Betroffenen gesehen habe, dass ihr Leben noch lebenswert und nicht vorbei ist.

FAKTENBOX: Wo bekomme ich Unterstützung bei seelischen Problemen?

Psychologie und Psychotherapie:

- nehmen Angst und Sorgen und helfen im Umgang mit der Erkrankung.
- Wichtig ist, eine passende Ansprechperson zu finden. Das kann eine Psychologin oder ein Psychologe bzw. eine Therapeutin oder ein Therapeut sein.
Diese Person sollte in Bezug auf Gedächtnisprobleme besonders geschult sein.

Selbsthilfegruppen helfen dabei, ...

- aktiv das Leben in die Hand nehmen zu können.
- von anderen zu lernen.
- sich auf das zu konzentrieren, was noch geht.
- Selbstvertrauen und Mut aufzubauen.
- über Gedächtnisprobleme zu sprechen.
- Schwächen zu akzeptieren.
- Perspektiven und Pläne für die Zukunft zu entwickeln.
- für andere da zu sein.
- Teil einer Gemeinschaft zu sein.

Weitere Informationen finden Sie auf der folgenden Webseite:

<https://pflege.gv.at/welche-behandlungs-und-unterstuetzungsmoeglichkeiten-gibt-es>



Selbstorganisation und Selbstfürsorge

Im Mittelpunkt der Ratschläge von betroffenen Menschen stehen die Begriffe „Selbstorganisation“ und „Selbstfürsorge“. Hier erfahren Sie, was Rosa und Gerhard darunter verstehen und welche Tipps sie geben.

Den Alltag strukturieren

Gerhard: Es ist eh nicht schon alles wurscht.

- Für wichtige Gegenstände (z. B. Schlüssel, Handy, Geldbörse) fixe Plätze in der Wohnung bzw. im Haus festlegen, wo man sie schnell finden kann.
- Ergotherapie kann dabei helfen, Routinen in den Alltag zu bringen: z. B. Schlüssel immer auf einem Schlüsselregal neben der Eingangstür ablegen.
- Einen einzigen Kalender mit Bleistift führen, damit man falsche Eintragungen gut ausradieren kann.
- Angehörige über besonders wichtige Angelegenheiten (z. B. Bankgeschäfte) informieren.

Rosa: Wenn ich etwas vergesse, dann schau ich in den Kalender.

Gerhard: Der Kalender ist meine Hirnerweiterung.

- Aufgabenlisten führen: Aufgaben gleich aufschreiben und nach Wichtigkeit reihen.
- Digitale Hilfen nutzen: z. B. Handy-Wecker für die Einnahme von Medikamenten stellen.
- Hilfen für die Orientierung nutzen: z. B. immer einen Stadtplan dabeihaben, fixe Treffpunkte wählen, wichtige Wege immer wieder gemeinsam mit anderen üben.
- Sich auf Termine vorbereiten: z. B. gut überlegen, wann man weggehen muss, was man fragen will, oder ob man Begleitung braucht.

Für Sicherheit sorgen

- Gefahrenquellen in der Wohnung bzw. im Haus erkennen und Lösungen dafür finden: z. B. Teppiche aufgrund der Sturzgefahr entfernen oder am Boden festkleben; ein Türschloss montieren, das auch sperrt, wenn der Schlüssel innen noch steckt; einen Schlüsselsafe außerhalb der Wohnung montieren.
- Geräte verwenden, die sich nach einiger Zeit selbst ausschalten (z. B. Zeitschaltung am Herd einbauen, Bügeleisen mit gut hörbarer Signalfunktion).
- Checkliste für wichtige Dinge bei der Eingangstür aufhängen: Was muss ich alles beachten, wenn ich die Wohnung bzw. das Haus verlasse?
- Notfallnummern von Bekannten, Angehörigen, Freundinnen und Freunden immer dabeihaben und auch in der Wohnung bzw. im Haus gut sichtbar aufhängen.
- Wichtige medizinische Unterlagen (z. B. eine Medikamentenliste) dabeihaben.
- Wohnungs- bzw. Hausschlüssel bei vertrauten Personen hinterlegen.
- Fahrtauglichkeit immer wieder überprüfen: z. B. Fahrsicherheitstraining in Anspruch nehmen.

Roas: Meine Tochter wollte nicht mehr mit mir im Auto mitfahren. Dabei dachte ich, dass ich wie immer fahre. Ich habe dann meiner Tochter zum Geburtstag geschenkt, dass ich nicht mehr mit dem Auto fahre. Ich habe mein Auto verkauft.

Aktiv bleiben

Rosa: Traut euch Neues zu.

- Um vieles aus dem bisherigen Leben mitzunehmen, ist es wichtig, sich neue Strategien anzueignen und Dinge völlig neu anzugehen.
- Hilfe holen, um weiter das zu machen, was man gerne tut.
- Tanzen und Musik tut dem Gehirn besonders gut.
- Regelmäßig Freundinnen, Freunde und Bekannte treffen.
- Neues erleben und herausfinden, was Spaß macht.
- Körperliche Bewegung an der frischen Luft
- Gedächtnistraining, Konzentrationsübungen und Denksport z. B. Kreuzworträtsel lösen, den Einkaufszettel auswendig merken, Puzzles legen

Hilfe suchen und annehmen

Rosa: *Wenn es bei mir nicht so früh erkannt worden wäre, hätte ich heute ganz sicher noch ärgere Probleme. Ich würde allen den Rat geben, es so schnell wie möglich abzuklären, weil es kann ja auch etwas anderes sein (z.B. eine Schilddrüsenerkrankung).*

- Ängste ernst nehmen und fachärztliche Hilfe suchen.
- Eine Ärztin oder einen Arzt suchen, zu welcher oder zu welchem man Vertrauen aufbauen kann.
- Begleitpersonen mitnehmen für Fragen, Erklärungen oder als Gedächtnisstütze.
- Nicht aufgeben und Selbstvertrauen haben.
- Nicht auf andere Untersuchungen vergessen, wie z. B. der Augen und Ohren.
- Gutes Hören und Sehen ist wichtig, um auch das Gedächtnis trainieren zu können.
- Therapeutische Hilfen suchen (Physiotherapie, Ergotherapie, etc.).
- Selbsthilfegruppen besuchen und sich mit anderen Betroffenen austauschen.
- Für die Zukunft planen und eine Vorsorgevollmacht erstellen.
Informationen zum Thema Vorsorgevollmacht finden Sie auf der folgenden Webseite: https://www.oesterreich.gv.at/themen/gesetze_und_recht/erwachsenenvertretung_und_vorsorgevollmacht_bisher_sachwalterschaft.html



Rosa: *Ich überlege, in ein Wohnheim zu übersiedeln, wo auch auf Menschen mit Demenz geschaut wird. Darüber muss ich mir Gedanken machen. Aber ich kann mich noch nicht richtig damit anfreunden. Ich lebe doch schon seit mehr als 20 Jahren allein.*

Offenen Umgang mit der Krankheit üben

Gerhard: *Ich gehe jetzt offen damit um. Ich will das nicht verheimlichen.*

- Traurig sein dürfen und trotzdem weitermachen.
- Mit Vertrauenspersonen über Schwächen, Ängste und Sorgen sprechen können. Scham ist ganz normal. Durch die Unterstützung vertrauter Personen fällt aber vieles leichter.
- Selbsthilfegruppen können helfen.



Tipps für Angehörige

Hier finden Sie Erfahrungen und Tipps von Betroffenen für Angehörige von Betroffenen.

Gerhard: Auch Angehörige brauchen Unterstützung. Denn nur, wenn es einem selbst gut geht, kann man sich um eine andere Person kümmern.

- Nicht ständig auf Fehler aufmerksam machen. Betroffene können nichts für ihre Defizite und können daran auch nichts ändern.
- Betroffene fragen, wo man sie unterstützen kann – anschließend wertschätzend und aufmunternd unterstützen.
- Betroffene wünschen sich Erfolgserlebnisse und Wertschätzung – das stärkt den Selbstwert und das Wohlbefinden.
- An Termine, Erledigungen, etc. erinnern.
- Betroffene in ihrer Selbstständigkeit fördern – Dinge selbst machen lassen und nicht alles für sie übernehmen.
- Betroffene fördern, aber nicht überfordern – das richtige Maß finden.
- Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde brauchen manchmal ein wenig Hilfe – Beratung, Unterstützung und Auszeiten helfen.
- Beratungsstellen für Angehörige von Menschen mit Demenz aufsuchen

Rosa: Es tut gut, offen mit Angehörigen über die Erkrankung reden zu können.

Wo finden Sie weitere Informationen und Beratungsmöglichkeiten?

Hier finden Sie eine Übersicht zu allen Links in dieser Broschüre. Scannen Sie mit der Kamera Ihres Handys den abgedruckten QR-Code. Dann erscheint eine Mitteilung.

Tippen Sie auf die Mitteilung, um die jeweilige Seite aufzurufen.

Alzheimer Austria

Verein von Menschen mit Demenz und Angehörigen von an Demenz erkrankten Personen sowie von Personen verschiedener Berufsgruppen, die sich mit dem Thema Demenz auseinandersetzen

<https://www.alzheimer-selbsthilfe.at/>



Dachverband Demenz Selbsthilfe Austria

Übersicht zu Selbsthilfegruppen für Angehörige sowie unterstützten Selbsthilfegruppen für Menschen mit Gedächtnisproblemen

<https://www.demenzselbsthilfeaustria.at>



Gruppe „Leben mit Vergessen“

Selbsthilfegruppe zum Erfahrungsaustausch von Menschen mit Gedächtnisproblemen

<https://www.demenz-tirol.at/page.cfm?vpath=veranstaltungen&genericpageid=2231&pagemode=betroffene>



Infoplattform für Pflege und Betreuung

Informationen zu folgenden Themen: Demenz verstehen, erkennen und behandeln; Unterstützungsmöglichkeiten bei Demenz; Alltag mit Demenz; Rechtliche Aspekte rund um Demenz

<https://pflege.gv.at/de/leben-mit-demenz>



Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger

Verein zur Vertretung der Interessen pflegender Angehöriger und Zugehöriger und Stärkung des öffentlichen Bewusstseins für ihre Tätigkeit

<https://www.ig-pflege.at/>



Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

Allgemeine Informationen zum Thema Demenz, zu Diagnose, Therapie, Leben im Alltag, Kommunikation mit Betroffenen und Gedächtnisambulanzen

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz.html>



Promenz

Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Vergesslichkeit
und Demenz

<https://www.promenz.at/>



Webseite des Bundesministeriums

für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Allgemeine Informationen zum Thema Demenz, Unterstützungsangebote bei Demenz und Beratungsstellen für Angehörige von Menschen mit Demenz

<https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Pflege/Demenz.html>



Danksagung

Diese Broschüre wurde von Betroffenen für betroffene Menschen mit Demenz verfasst. Stellvertretend für viele geben die Mitglieder der Arbeitsgruppe der Selbstvertretungen in dieser Broschüre ihre Erfahrungen und ihr Wissen im Zusammenhang mit Demenz weiter.

An dieser Stelle möchten wir uns für das Engagement der Mitglieder der Arbeitsgruppe bedanken. Besonders erwähnt seien hier der Dachverband Demenz Selbsthilfe Austria und der Verein Promenz. Ein besonderer Dank gilt Karoline Bloderer, Gertraud Bröckl, Stefan Koroschetz, Heidi Markgraber, Angela Pototschnigg, Andreas Trubel und Ellen Wissinger sowie ihren Unterstützer:innen.

„Jetzt habe ich den Faden verloren.“

Mit anderen über eigene Schwächen zu sprechen, ist nicht einfach und es wird umso schwieriger, wenn es dabei um Gedächtnisprobleme oder Vergesslichkeit geht.

Nicht immer handelt es sich um eine Demenzerkrankung. Es gibt viele Ursachen, die zu Gedächtnisproblemen führen können. Einige davon sind behandelbar, wenn sie rechtzeitig erkannt und fachärztlich abgeklärt werden.

In dieser Broschüre berichten zwei Menschen, die von Vergesslichkeit betroffen sind, von ihren Erfahrungen. Die Broschüre wurde mit Betroffenen erarbeitet und soll Mut machen, mit Gedächtnisproblemen offen umzugehen und aktiv Unterstützung zu suchen.