

Nach der Demenz-Diagnose

Erste Schritte für Familien – Checkliste & Arbeitsblätter

Stand: 15.10.2025

Name der betroffenen Person		Hausärztin/Hausarzt	
Diagnose-Datum		Neurologie/Memory-Clinic	
Hauptansprechperson (Familie)		Telefon	

Direkt nach der Diagnose – Reihenfolge & Prioritäten

- Diagnose & Anbindung: Termin/Überweisung zur Neurologie/Memory-Clinic/Uniklinik/Psychiatrie sichern (weiterführende Diagnostik, Beratung zu Medikamenten z. B. Antikörpertherapien; Aufnahmeverfahren/Wartelisten beachten).
- Vollmachten klären (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung; Untervollmachten).
- Testierfähigkeit: frühzeitig klären, ob eine Testierfähigkeit für ein Testament besteht (ggf. notarielle Beurkundung, ärztliche Bescheinigung).
- Technik & Passwörter sichern: Handy/PC spam- und kaufsicher machen; Passwortmanager + 2FA; Banking & wichtige Konten absichern.
- Bank & Finanzen: Kontovollmachten, Limits/Benachrichtigungen, Versicherungen prüfen.
- Familien-Austausch fest etablieren & Aufgaben verteilen.
- Pflegegrad beantragen bei der Pflegekasse (frühzeitig).
- Angehörige: bei Bedarf selbst Beratung in der Gedächtnisambulanz wahrnehmen (Psychoedukation, Entlastung).

Diagnose & Anbindung an Fachstellen

- Wer hat die Diagnose gestellt? Name & Anschrift notieren; Arztbrief/Befund abheften.
- Überweisung/Termin bei Neurologie/Memory-Clinic/Uniklinik/Psychiatrie sichern (weiterführende Untersuchungen, Therapieberatung, ggf. Zugang zu spezialisierten Programmen/Antikörpertherapien – lange Verfahren/Wartelisten).

Vollmachten & rechtlicher Rahmen

- Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung erstellen/prüfen.
- Untervollmachten, Postvollmacht, Bankvollmachten.
- Wenn keine nahen Angehörigen vorhanden: Betreuungsgericht/-verein/-behörde, Pflegestützpunkt kontaktieren; Übergang mit ambulanten Hilfen & Hausnotruf.

Testierfähigkeit (Testament & Nachlassfragen)

- Frühzeitige Abklärung der Testierfähigkeit – ideal: notarielles Testament.
- Bei Unsicherheit: ärztliche Bescheinigung der Einsichts- und Äußerungsfähigkeit am Beurkundungstag sichern.
- Vorsorge-/Erbfolge besprechen (z. B. Vollmachten vs. Betreuung).

Technik & Digitale Sicherheit (Handy, PC, Passwörter)

Passwörter & Zugänge – Inventur & Absicherung

- Passwortmanager einführen (starke, unterschiedliche Passwörter); Notfallzugriff für Vertrauenspersonen; Masterpasswort analog versiegelt hinterlegen.
- 2-Faktor-Anmeldung (2FA) aktivieren: E-Mail, Banking, Amazon, Apple/Google, PayPal; Sicherungscodes ausdrucken/abheften.
- Konten-Wiederherstellung (richtige Telefon/E-Mail) & Apple/Google Nachlasskontakte prüfen.

Handy (iPhone/Android): Sicherheit & Spam-Schutz

- Apps aufräumen; Bezahlfunktion & In-App-Käufe deaktivieren.
- Installations-/Kaufssperre (iOS Bildschirmzeit / Android Family Link/Play-Store-PIN).
- Anruf-/SMS-Spamfilter; Favoriten-Whitelist; SIM-PIN; Notfallkontakte am Sperrbildschirm.
- Ortung/„Mein Gerät finden“ aktiv; Updates & automatische Backups.
- Bedienung vereinfachen (große Kacheln, Geführter Zugriff/Einfacher Modus, Großschrift).

PC/Laptop: „Spam-sicher“ & stabil

- Standardnutzer statt Admin; separates Admin-Konto mit starkem Passwort.
- Automatische Updates (OS, Browser, Virenschutz); Firewall aktiv.
- E-Mail-Spam/Phishing-Filter hoch; Browserhygiene (wenige Browser, Passwortmanager-Erweiterung, Pop-up-Blocker).
- Backups (wöchentlich, verschlüsselt); Fernhilfe geregelt (Zugriff nur nach Anruf).

Bank & Finanzen

- Kontovollmachten & Limits/Benachrichtigungen; separate Online-Zahlkarte.
- Versicherungen prüfen (Pflege, Kranken, Haftpflicht, Hausrat, Unfall).

Familien-Austausch & Aufgabenverteilung

- Wöchentlicher Familien-Austausch (20–30 Min.) mit fester Uhrzeit.
- Aufgabenplan (Arzttermine, Einkauf, Rezepte, Wäsche, Begleitung).
- Entlastung: Tagespflege, stundenweise Betreuung, Verhinderungspflege.

Pflegegrad & Leistungen

- Pflegegrad bei Pflegekasse beantragen (formlose Meldung; Datum notieren).
- MD-Begutachtung vorbereiten; Leistungen prüfen (Pflegegeld, Sachleistungen, Entlastungsbetrag, Kurzzeit-/Verhinderungspflege, Tages-/Nachtpflege, Wohnumfeldverbesserung).
- Pflegekurse für Angehörige buchen.

Angehörige: Beratung in der Gedächtnisambulanz

- Psychoedukation zu Verlauf, Verhalten, Kommunikation.
- Eigene Belastung & Schlaf, Umgang mit Krisen; regionale Angebote.

Zuhause weiterleben – Sicherheit & Struktur

- Sicherheit: Herdsicherung/Abschalter, Rauch-/CO-Melder, Stolperfallen, Beleuchtung/Nachtlicht, rutschfeste Matten, Notrufknopf/Hausnotruf, Medikamenten-Dispenser, Tür-/Fenstersensoren & GPS (mit Einwilligung).
- Orientierung: Wanduhr/Kalender, Tagesplan, Beschriftungen, fester Ablageort, einfache Schritt-Anleitungen.

Therapie & Gesundheit

- Ergotherapie (Alltag, Hilfsmittel, Angehörigenanleitung).
- Bei Bedarf: Physiotherapie (Mobilität/Sturzprophylaxe), Logopädie (Sprache/Schlucken).
- Zahnärztliche & HNO-Kontrollen; Schlaf/Schmerz/Stimmung beobachten; Medikations-Check.

Sinnvolle Beschäftigungen & Bewegung

- Musik/Rhythmus, Brettspiele XXL, Puzzles, Alltagsaufgaben (Wäsche, Blumen), Biografie-Karten.
- Bewegung täglich 10–20 Min.: Aufstehen-Setzen ×10, Gehtraining/Parcours, Wadenheben, Balance am Stuhl, Dehnen/Atemübungen.

Umzug – ab wann sinnvoll/nötig?

- Wiederholte Gefährdung, Weglauftendenz/Nachtaktivität; Alleinleben nicht mehr sicher; Körperpflege/Ernährung nicht gewährleistet; Überlastung Angehöriger.
- Optionen: Betreutes Wohnen, ambulant betreute WG, Kurzzeitpflege zur Erprobung, stationäre Einrichtung (frühzeitig anmelden).

Pflegeheim: früh anmelden & klug auswählen

Anmeldung & Wartelisten-Strategie

- 3–5 Einrichtungen mit Demenz-Schwerpunkt auswählen; unverbindlich auf Wartelisten setzen lassen.
- Unterlagen: Diagnose/Arztbrief, (laufender) Pflegegrad-Antrag/Bescheid, Medikamentenplan, Vollmachten/Betreuerausweis, Kontaktdaten.
- Wartelisten-Status dokumentieren (Datum, Ansprechpartner, Priorität, Wartezeit) und vierteljährlich nachfassen.
- Kurzzeitpflege als „Probewohnen“; Finanzierung klären; Plan B definieren.

Kriterienkatalog (mit der Familie gewichten)

Kriterium	Gewichtung (0–5)	Einrichtung A	Einrichtung B	Einrichtung C
Nähe & ÖPNV / Erreichbarkeit				
Wohnumfeld (Einzelzimmer, Aussicht, Garten, Rausgeh-Möglichkeiten)				
Demenzkompetenz (Validierung, Milieu, Bezugspflege, Umgang ohne Zwang)				
Beschäftigung (Tagesstruktur, Musik/Bewegung, Biografie)				
Medizin & Therapie (Ärztin/Arzt, Ergo/Physio/Logo, Schmerz/Palliativ)				
Personal (Nachtbesetzung, Qualifikation, Fluktuation)				
Sicherheit (Sturz, Notruf, Wege, Medikamente)				
Essen & Alltag (Flexibilität, Fingerfood, Einbezug)				
Hygiene/Wäsche (Qualität, Kennzeichnung)				
Transparenz/Qualität (Prüfberichte, Beschwerden, Beirat)				
Kosten/Vertrag (Zusatzleistungen, Fristen, Probezeit)				
Kulturelle/Spirituelle Passung				

Besichtigungs- & Fragenliste

- Gibt es feste Bezugspflege? Wie ist die Nacht-/Wochenend-Besetzung?
- Umgang mit herausforderndem Verhalten (ohne Fixierung/Medikamenten-„Lösung“).
- Tagesstruktur & Individualangebote; Arzt-/Therapie-Kooperation; Notfallwege.
- Einzugsvorbereitung (Biografiebogen, Zimmergestaltung, eigene Möbel).
- Angehörigenarbeit: Informationswege, feste Gespräche/Ansprechpersonen.
- Probewohnen/Kurzzeitpflege – wie schnell möglich?

90-Tage-Plan – Kurzüberblick

Zeitraum	Schwerpunkte
Tag 0-14	Diagnose & Anbindung sichern, Vollmachten/Testierfähigkeit, Technik/Passwörter, Bank, Familien-Austausch.
Tag 15-45	Pflegegrad & Leistungen, Therapien (Ergo/Physio/Logo), Tagesstruktur, Angehörigenkurs/Gedächtnisambulanz.
Tag 46-90	Leistungen feinjustieren (Tagespflege etc.), Wohnraumanpassungen/Zuschüsse, ggf. Einrichtungen besichtigen & voranmelden.

Arbeitsblatt – Passwort- & Zugangsinventar

Hinweis: Diese Seite nicht ungeschützt digital versenden. Analog ablegen oder sicher im Passwortmanager hinterlegen.

[illegible]