





Haben Sie in Ihrem Denken oder Verhalten Veränderungen bemerkt? Machen Sie sich über zunehmende Erinnerungslücken Sorgen?

Vielleicht haben Sie derartige Veränderungen bei einem Familienmitglied, einer Freundin oder einem Freund bemerkt?

Es gibt viele Faktoren, die zu Veränderungen im Denken oder zu Gedächtnisverlust führen können. Hierzu gehören:

- Stress
- Schmerzen
- chronische Krankheit
- manche Medikamente
- Alkohol
- Erschöpfung

Manchmal sind Symptome Anzeichen von früher Demenz.

**Größere Veränderungen im Gedächtnis sind in keinem Alter normal.**

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.

# Ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin

Es gibt keinen spezifischen medizinischen Test, der nachweisen kann, ob jemand Demenz hat.

Besprechen Sie Ihre Schwierigkeiten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Dort werden Sie körperlich und neurologisch untersucht. Sie können auch an Spezialisten verwiesen werden, um andere mögliche Ursachen Ihrer Symptome zu prüfen.

Während Ihres Besuchs sollten Sie:

- eine Liste Ihrer Anliegen dabei haben,
- Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin sagen, wie lange Sie schon Schwierigkeiten haben und ob sie sich verschlimmert haben,
- eine Liste der Medikamente, Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel dabei haben, die Sie nehmen.



# Machen Sie das meiste aus Ihrem Termin

- Vereinbaren Sie einen längeren Termin.
- Nehmen Sie einen Freund, eine Freundin oder ein Familienmitglied mit.
- Stellen Sie Fragen und sagen Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, wenn Sie etwas nicht verstehen.
- Machen Sie während des Termins Notizen.
- Besprechen Sie, ob Sie eine weitere fachärztliche Beurteilung brauchen.



**Es war eine Erleichterung, die Diagnose zu bekommen. Nichts Genaues zu wissen war am schlimmsten. ”**

Fred, diagnostiziert mit Alzheimer

# Je früher Sie handeln, desto besser

Ihre Symptome müssen nicht unbedingt durch Demenz verursacht werden. Aber wenn das der Fall ist, ist eine frühzeitige Diagnose hilfreich.

Sie können Unterstützung und Informationen erhalten, sodass Sie besser verstehen, wie Sie gut mit Demenz leben und die Kontrolle über Ihr Leben behalten können. Sie können vorausplanen und positive Schritte ergreifen, um Ihr Leben bestmöglich zu leben.

“

**Wir sind so froh über diese frühe Diagnose. So konnten wir unseren Lebensstil an meine Fähigkeiten anpassen. Wir haben fest für die Zukunft geplant. ”**

Maria, diagnostiziert mit vaskulärer Demenz

# Was ist Demenz?

Mit dem Begriff Demenz werden die Symptome einer großen Gruppe von Erkrankungen beschrieben, die eine progressive Beeinträchtigung in der Funktion eines Menschen verursachen. Es sind viele verschiedene Formen der Demenz bekannt. Die Alzheimer-Demenz ist die häufigste dieser Formen.

Von Demenz kann jeder betroffen werden. Sie tritt ab dem Alter von 65 häufiger auf, insbesondere über dem Alter von 85.

Eine Demenz kann nur von Ärzten oder Fachärzten korrekt diagnostiziert werden.



# Checkliste für Sorgen um Ihr Denk- und Erinnerungsvermögen

Wenn Sie sich um Ihr Denk- und  
Erinnerungsvermögen oder das eines  
Familienmitglieds, einer Freundin oder  
eines Freundes Sorgen machen, füllen Sie  
die folgende Checkliste aus.

**Ich erinnere mich nur schwer an jüngste  
Ereignisse.**

Selten     Manchmal     Oft

**Mir fällt das richtige Wort nicht ein.**

Selten     Manchmal     Oft

**Ich erinnere mich nur schwer an den  
aktuellen Tag oder das aktuelle Datum.**

Selten     Manchmal     Oft

**Ich vergesse, wo Dinge gewöhnlich  
aufbewahrt werden.**

Selten     Manchmal     Oft

**Es fällt mir schwer, meine gewohnten  
Abläufe umzustellen.**

Selten     Manchmal     Oft

**Es fällt mir schwer, schriftliche Inhalte  
zu verstehen oder einer Geschichte im  
Fernsehen zu folgen.**

Selten     Manchmal     Oft



**Es fällt mir schwer, Gesprächen zu folgen und an ihnen teilzunehmen, vor allem in Gruppen.**

Selten     Manchmal     Oft

**Der Umgang mit finanziellen Dingen wie Bankgeschäften oder das Ausrechnen von Wechselgeld macht mir Probleme.**

Selten     Manchmal     Oft

**Alltägliche Aktivitäten sind für mich schwierig, zum Beispiel mich im örtlichen Einkaufszentrum zurechtzufinden.**

Selten     Manchmal     Oft

**Ich verliere das Interesse an Aktivitäten, die mir gewöhnlich Spaß machen.**

Selten     Manchmal     Oft

**Ich habe Schwierigkeiten, Probleme richtig zu durchdenken.**

Selten     Manchmal     Oft

**Freunde und/oder Verwandte haben mein schlechtes Gedächtnis angesprochen.**

Selten     Manchmal     Oft

**Wenn Sie die meisten Fragen mit „manchmal“ oder „oft“ beantwortet haben, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.**



# Über Dementia Australia

Dementia Australia ist die Quelle für zuverlässige Informationen, Bildung und Dienstleistungen für die schätzungsweise halbe Million Australier, die mit Demenz leben, und die fast 1,6 Millionen Menschen, die sie betreuen.

Wir setzen uns für positive Veränderungen ein und fördern wichtige Forschung. Wir sind zur Unterstützung von Menschen da, die von Demenz betroffen sind, und helfen ihnen, so gut wie möglich zu leben.

Egal auf welche Weise Sie von Demenz betroffen sind, wir sind für Sie da.

# National Dementia Helpline **1800 100 500**



Wenden Sie sich für Unterstützung  
in Ihrer Sprache an **131 450**

---

Besuchen Sie uns online  
**dementia.org.au**



Die Nationale Demenz-Telefonhilfe wird von der australischen Bundesregierung finanziert.

© Dementia Australia 2020, 20114, Dezember 2020