

Checkliste: Hilfe suchen nach einer Demenzdiagnose

Praktische Tipps für Angehörige und Fachkräfte

■ Für Angehörige

- Früh informieren – Wissen über Demenz und Unterstützungsangebote einholen.
- Eigene Belastung ansprechen – auch für sich selbst aktiv Hilfe suchen.
- Stigma abbauen – Hilfesuchen ist Stärke, nicht Schwäche.
- Früh planen – rechtliche und organisatorische Fragen klären, solange es möglich ist.
- Netzwerke nutzen – Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, soziale Kontakte einbeziehen.

■ Für Fachkräfte

- Aufklärung sofort nach Diagnose – klare, verständliche Infos geben.
- Kulturelle Faktoren beachten – unterschiedliche Überzeugungen und Ängste ansprechen.
- Niedrigschwellige Hilfen anbieten – leicht zugängliche Beratung und erste Unterstützungsdienste.
- Angehörige systematisch einbinden – Belastung erfassen, Entlastung anbieten.
- Versorgung koordinieren – Hausarzt, Facharzt und soziale Dienste vernetzen, um Brüche zu vermeiden.

Quelle: Gregg et al. (2021), Systematic Review zu Krankheitswahrnehmungen und Hilfesuchen bei Demenz