

Checkliste für Angehörige: Frühzeichen von Alzheimer

(Ankreuzen, wenn das Verhalten häufiger, neu oder zunehmend auffällt)

1. Gedächtnis & Erinnern

- ☐ Wiederholt dieselben Fragen kurz hintereinander
- ☐ Vergisst Gespräche, Ereignisse oder Erledigungen vom selben Tag
- ☐ Verliert Terminabsprachen trotz Erinnerung
- ☐ Hängt stärker als früher von Notizen oder Erinnerungsfunktionen ab

2. Orientierung & Alltagsbewältigung

- ☐ Verläuft sich in vertrauter Umgebung
- ☐ Wirkt unsicher über Datum, Tageszeit oder Abläufe
- ☐ Benötigt plötzlich Hilfe bei alltäglichen Aufgaben, die früher problemlos waren
- ☐ Ungewohntes Verwechseln von Orten oder Personen

3. Sprache & Kommunikation

- ☐ Verliert im Gespräch den Faden
- ☐ Sucht häufig nach einfachen Wörtern
- ☐ Spricht unklarer oder weniger strukturiert
- ☐ Missversteht einfache Anweisungen

4. Verhalten & Persönlichkeit

- ☐ Rückzug von Familie, Freunden oder Hobbys
- ☐ Deutliche Veränderung der Stimmung (Reizbarkeit, Angst, Misstrauen, Apathie)
- ☐ Stimmungsschwankungen oder ungewöhnliche Reaktionen
- ☐ Verminderte Initiative, alltägliche Dinge zu beginnen oder zu planen

5. Entscheidungen & Umgang mit Finanzen

- ☐ Ungewöhnlich schlechte oder riskante Entscheidungen
- ☐ Probleme mit Geld, Rechnungen oder Verträgen
- ☐ Ungepflegte Körperhygiene oder vernachlässigter Haushalt

6. Gegenstände & Organisation

- ☐ Gegenstände tauchen an unlogischen Orten auf (z. B. Schlüssel im Kühlschrank)
- ☐ Häufiges Suchen wichtiger Dinge
- ☐ Misstrauen oder Verdacht, andere hätten etwas weggenommen

7. Veränderungen im Tagesablauf

- ☐ Überforderung bei mehrschrittigen Aufgaben
 - ☐ Verlangsamtes Denken oder Handeln, das Alltag spürbar beeinträchtigt
 - ☐ Auffällige Müdigkeit oder Lustlosigkeit bei gewohnten Tätigkeiten
-

☐ Wann sollten Angehörige handeln?

- Wenn **mehrere Punkte** regelmäßig zutreffen
- Wenn Veränderungen **kürzlich begonnen haben und zunehmen**
- Wenn der Alltag der betroffenen Person sichtbar schwerer wird
- Wenn du als Angehöriger ein „komisches Gefühl“ hast — das ist oft ein sehr verlässliches Zeichen