

Nicht-medizinische Hilfen in der Frühphase von Alzheimer

1. Struktur & Orientierung im Alltag

Ziel: Sicherheit geben, Überforderung reduzieren.

Hilfen:

- Fester Tagesrhythmus (gleiche Zeiten für Aufstehen, Essen, Schlafen)
- Sichtbar aufgehängte Wochenpläne oder Kalender
- Klare Routinen für wichtige Aufgaben (Medikamente, Einkäufe, Post sortieren)
- Beschriftete Schränke oder klar geordnete Ablagen

Warum hilfreich:

Struktur reduziert Stress – und Stress verstärkt Gedächtnisprobleme.

2. Gedächtnisunterstützende Hilfsmittel

Alltagstaugliche Tools:

- Smartphone-Erinnerungen oder digitale Kalender
- Großformatige Wandkalender mit farblichen Markierungen
- Notizbücher am festen Platz
- Schlüsselbrett, feste Ablageorte (bei Demenz ganz wichtig!)

Für praktische Dinge:

- Medikamentenboxen mit Wocheneinteilung
 - GPS-fähige Uhr, falls Orientierung draußen ein Thema wird (frühzeitig einführen!)
-

3. Kognitive Aktivierung (ohne Überforderung)

Ziel: Geistig aktiv bleiben, aber nicht „überfordern“ – das ist wichtig.

Geeignete Aktivitäten:

- Gedächtnisspiele in angepasster Schwierigkeit
- Lesen, einfache Kreuzworträtsel
- Gesellschaftsspiele, die Freude machen
- Gespräche über vertraute Themen
- Biografiearbeit: Fotos anschauen, Erinnerungen strukturieren

Wichtig: Nicht das Gefühl vermitteln, getestet zu werden.

4. Körperliche Aktivität

Regelmäßige Bewegung wirkt **nachweislich** gedächtnisfördernd:

- Spaziergänge (täglich ideal)
- Leichte Gymnastik oder Dehnübungen
- Schwimmen
- Tanzen
- Gartenarbeit

Schon 15–30 Minuten täglich verbessern Stimmung und Schlaf.

5. Soziale Einbindung

Soziale Kontakte sind einer der stärksten Schutzfaktoren.

Hilfreich:

- regelmäßige Treffen mit Freunden
 - gemeinsame Aktivitäten (Kaffee, Spaziergänge)
 - Gesprächsgruppen für Menschen mit beginnender Demenz
 - Tagesstrukturangebote (ein- bis zweimal pro Woche)
-

6. Emotionale Stabilität & Stressreduktion

Was hilft:

- vertraute Rituale (Morgenkaffee, feste Abendroutine)
 - Einfache Atemübungen
 - ruhige Umgebung (wenig Lärm, klare Lichtverhältnisse)
 - Konflikte vermeiden, da sie verunsichern
 - liebevolle, klare Kommunikation
-

7. Organisation & Sicherheit im Haushalt

Einfache, aber wichtige Maßnahmen:

- Gefahrenquellen reduzieren (lose Teppiche, schlecht beleuchtete Wege)
 - Alltagsgeräte vereinfachen (z. B. Telefon mit großen Tasten)
 - Einkaufsliste am festen Platz
 - Notfallkontakt gut sichtbar in der Wohnung
 - Herüberwachung oder automatische Abschaltung (falls nötig)
-

8. Unterstützung für Angehörige

Auch Angehörige brauchen Hilfen:

- Alzheimer- oder Demenz-Beratungsstellen
- Pflegestützpunkte (unverbindlich, kostenlos)
- Selbsthilfegruppen für Angehörige
- Entlastungsangebote (z. B. stundenweise Betreuung)

In der Frühphase geht es oft um **Information und Vorbereitung**, nicht um Pflege.

9. Rechtliche und organisatorische Frühhilfen

Noch keine Pflege – aber frühzeitige Regelungen helfen später sehr.

- Vorsorgevollmacht
 - Patientenverfügung
 - Sorgfältige Übersicht über Finanzen, Versicherungen, Verträge
 - Optionale Beratung durch Sozialdienst oder Betreuungsverein
-

Kurz zusammengefasst

In der Frühphase helfen vor allem:

Struktur – Orientierung – soziale Aktivität – Bewegung – Sicherheit – ruhige Kommunikation – Unterstützung für Angehörige.