

# 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
  - Herdüberwachung 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.**