

Checkliste:

Was wir jetzt schon organisieren sollten

(für Angehörige in der Frühphase)

☐ 1. Medizinische & diagnostische Schritte

- ☐ Termin beim Hausarzt vereinbaren
 - ☐ Gedächtnistest (Mini-Cog, MMST o. Ä.) durchführen lassen
 - ☐ Blutuntersuchung anfordern (Vitamin-B12, Schilddrüse, etc.)
 - ☐ Medikamentenliste prüfen (Wechselwirkungen / Nebenwirkungen)
 - ☐ Bei Bedarf: Überweisung zur Neurologie / Gedächtnisambulanz
-

☐ 2. Struktur im Alltag

- ☐ Gemeinsamen Wochenplan erstellen (feste Rituale, Termine, Aufgaben)
 - ☐ Feste Ablageorte definieren (Schlüssel, Brieftasche, Medikamente)
 - ☐ Kalender (Wand, Papier oder digital) einführen
 - ☐ Medikamentendosierer (Wochenbox) einrichten
 - ☐ Wichtige Rufnummern sichtbar platzieren
-

☐ 3. Sicherheit

- ☐ Wohnung auf Stolperfallen prüfen (Teppiche, Kabel, Beleuchtung)
 - ☐ Herdsicherung / automatische Abschaltfunktion prüfen
 - ☐ Notfallkontakte am Telefon hinterlegen
 - ☐ Türschlüssel-Management (Schlüsselbrett, Reserveschlüssel)
 - ☐ Orientierungshilfen in der Wohnung (Beschriftungen, klare Ordnung)
-

☐ 4. Kommunikation & Familienorganisation

- ☐ Innerhalb der Familie absprechen: Wer übernimmt welche Aufgaben?
 - ☐ Ein gemeinsames Notizbuch/Ereignisprotokoll führen (kurz, wöchentlich)
 - ☐ Offenes Gespräch mit der betroffenen Person (wertschätzend, ruhig)
 - ☐ Entlastung für Angehörige planen (z. B. feste „freie Zeiten“)
-

☐ 5. Aktivitäten & Teilhabe

- ☐ Wöchentliche Spaziergänge einplanen
 - ☐ Leichte geistige Aktivitäten auswählen (Spiele, Lesen, Fotos sortieren)
 - ☐ Soziale Kontakte pflegen (Freunde, Gruppen, Treffen)
 - ☐ Tagesstrukturangebote kennenlernen (für später)
-

☐ 6. Rechtliche & organisatorische Dokumente

(Wichtig, solange Entscheidungsfähigkeit noch klar vorhanden ist)

- ☐ Vorsorgevollmacht erstellen
 - ☐ Patientenverfügung prüfen oder neu erstellen
 - ☐ Betreuungsverfügung (optional)
 - ☐ Übersicht aller wichtigen Unterlagen anlegen:
 - Versicherungen
 - Bankkonten
 - Verträge
 - Krankenkasse
 - Rentenunterlagen
 - ☐ Notfallmappe erstellen („alles auf einem Blick“)
-

☐ 7. Finanzielle und praktische Vorbereitung

- ☐ Haushaltsfinanzen vereinfachen (Daueraufträge, Automatisierung)
 - ☐ Wichtige Passwörter/Accountzugänge sicher, aber erreichbar dokumentieren
 - ☐ Ermitteln, welche Unterstützungsleistungen es vor Ort gibt
 - ☐ Pflegestützpunkt kontaktieren (kostenlose Beratung, frühzeitig sinnvoll)
-

☐ 8. Für Angehörige: Selbstfürsorge & Unterstützung

- ☐ Beratung bei Alzheimer-Gesellschaft oder ähnlichen Stellen einholen
 - ☐ Selbsthilfegruppe oder Online-Austausch prüfen
 - ☐ Eigene Entlastungszeiten fest einplanen
 - ☐ Burnout- und Stresssignale ernst nehmen
-