

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
-