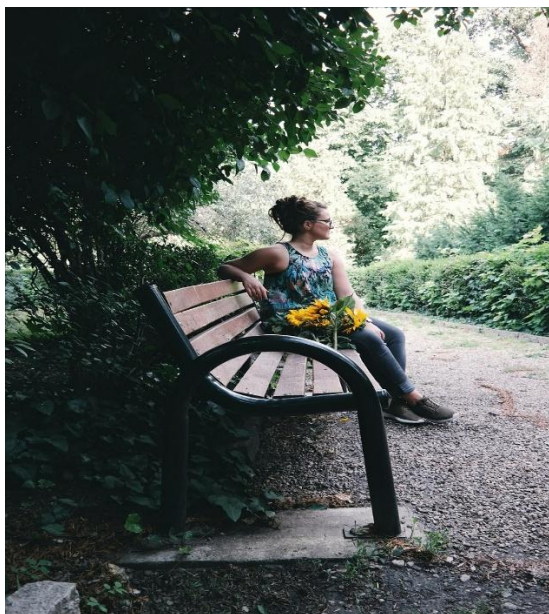


# Leitsätze für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz zur Stärkung von Motivation und Selbstwirksamkeit



Diese Checkliste soll Ihnen helfen, den Alltag etwas übersichtlicher zu gestalten.

Sie ersetzt keine persönliche Beratung – aber sie kann Orientierung geben und entlasten.

## 1. Eigene Entlastung

- Ich nehme meine eigenen Grenzen ernst.
- Ich erlaube mir Pausen ohne schlechtes Gewissen.
- Ich habe mindestens eine Person, mit der ich offen sprechen kann.

## 2. Alltag & Pflege

- Es gibt feste Tagesstrukturen.
- Ich passe Erwartungen an die aktuelle Situation an.
- Ich achte auf einfache, klare Kommunikation.

## 3. Information & Beratung

- Ich habe grundlegende Informationen über Demenz.
- Ich weiß, wo ich bei Fragen Hilfe bekomme.
- Ich nutze Beratungsangebote (auch online oder telefonisch).

## 4. Recht & Organisation

- Pflegegrad wurde geprüft oder beantragt.
- Wichtige Unterlagen sind geordnet.
- Ich kenne Unterstützungs- und Entlastungsleistungen.

## 5. Notfallvorsorge

- Es gibt einen Plan für Krisensituationen.
- Wichtige Kontakte sind griffbereit.
- Ich weiß, wen ich im Notfall ansprechen kann.

*Denken Sie daran:*

*Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche.*