

## Demenz – Diagnose... Und was dann?

Nach der Diagnose Demenz stellen sich für die Betroffenen und deren An- und Zugehörige eine Vielzahl von Fragen, die man so rasch wie möglich in Angriff nehmen möchte. Die vorliegende Checkliste gibt Ihnen einen kompakten Überblick. Nehmen Sie diese mit zu Ihren Arzt- und Beratungsgesprächen, um die entsprechenden Fragen griffbereit zu haben.

### Nehmen Sie Beratung in Anspruch

✓	Was?	Wo? Ansprechpartner
	Beratungstermin vereinbaren	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alzheimer Gesellschaft Kiel 0431 / 7055191, <a href="http://www.alzheimer-kiel.de">www.alzheimer-kiel.de</a></li> <li>AWO Beratungsstelle Demenz und Pflege 0431 / 77570-44, <a href="http://www.awo-kiel.de">www.awo-kiel.de</a></li> <li>PflegeStützpunkt in der Landeshauptstadt Kiel 0431 / 901-3627-3696</li> </ul>
	Beratung und erste Orientierung im Ortsteil	<ul style="list-style-type: none"> <li>anna: Anlaufstelle Nachbarschaft <a href="http://www.kiel.de/aelterwerden">www.kiel.de/aelterwerden</a>, 0431 / 901-3331</li> </ul>
	Überregionale Beratung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein 040 / 2383044-20, <a href="http://www.demenz-sh.de">www.demenz-sh.de</a></li> <li>Deutsche Alzheimer Gesellschaft – Alzheimer Telefon, 030 / 259379514, <a href="http://www.deutsche-alzheimer.de">www.deutsche-alzheimer.de</a></li> </ul>

### Regeln Sie rechtliche und finanzielle Fragen

✓	Was?	Wo? Ansprechpartner
	Vorsorgevollmacht Betreuungsverfügung Patientenverfügung rechtliche Betreuung Testament	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eigenhändig</li> <li>Rechtsanwalt/Notar (bei Immobilienwerten)</li> <li>Betreuungsstelle im Amt für soziale Dienste 0431 / 901-3605, <a href="mailto:soziale.dienste@kiel.de">soziale.dienste@kiel.de</a></li> <li>Betreuungsverein Kiel 0431 / 557297-80, <a href="http://www.btv-kiel.de">www.btv-kiel.de</a></li> <li>Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, Beratungsstelle Kiel, 0431 / 59099-40, <a href="http://www.verbraucherzentrale.sh">www.verbraucherzentrale.sh</a></li> </ul>
	Bankvollmacht	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kreditinstitut</li> </ul>
	Autofahren / Überprüfung der Fahreignung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hausarzt oder Facharzt</li> <li>Fahreignungsprüfung</li> <li>Führerscheinstelle</li> <li>Beratungsstellen (s.o.)</li> </ul>
	Zuzahlungsbefreiung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ihre Krankenkasse</li> </ul>
	Haftpflichtversicherung abschließen / überprüfen; Unfallversicherung überprüfen / kündigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Versicherungsunternehmen</li> <li>Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein (s.o.)</li> </ul>
	Pflegegrad beantragen für Leistungen der Pflegeversicherung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ihre Pflegekasse* vorher evtl. Beratung (s.o. Beratungsstellen)</li> </ul>
	Wohnungsanpassung und Umbau (barrierefrei)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ihre Pflegekasse* vorher evtl. Beratung (s.o. Beratungsstellen)</li> </ul>
	Hilfsmittel (Pflegebett, Rollator, Badewannenlifter, Inkontinenzmaterial etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ihre Pflegekasse oder Krankenkasse (ärztliche Verordnung)</li> </ul>
	Schwerbehindertenausweis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Landesamt für soziale Dienste <a href="https://lasd.schleswig-holstein.de">https://lasd.schleswig-holstein.de</a> Leistungen A – Z, 04321 / 9135</li> </ul>

\* Die Pflegekasse ist eine Abteilung Ihrer Krankenkasse und über diese zu erreichen!

## Nehmen Sie Unterstützungs- und Entlastungsangebote in Anspruch

✓	Was?	Wo? Ansprechpartner
	Gesprächskreise Selbsthilfegruppen Informationsveranstaltungen Schulungen Gruppenangebote zur Alltagsbegleitung von Betroffenen stundenweise Alltagsbegleitung zuhause	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alzheimer Gesellschaft Kiel: 0431 / 7055191, <a href="http://www.alzheimer-kiel.de">www.alzheimer-kiel.de</a></li> <li>AWO Beratungsstelle Demenz und Pflege: 0431 / 77570-44, <a href="http://www.awo-kiel.de">www.awo-kiel.de</a></li> <li>PflegeStützpunkt in der Landeshauptstadt Kiel: 0431 / 901-3627-3696 u.a. Wohlfahrtsverbände, Pflegeanbieter und Krankenhäuser</li> </ul>
	Reduzierung der Arbeitszeit für Pflege von Angehörigen	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="http://www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit">www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit</a></li> </ul>
	Häusliche Pflege, Tagespflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege	<ul style="list-style-type: none"> <li>Broschüre: Älter werden in Kiel – ein Wegweiser durch Beratungsstellen und Einrichtungen</li> <li><a href="http://www.demenzwegweiser-sh.de">www.demenzwegweiser-sh.de</a></li> </ul>
	Angebote speziell für Alleinlebende in den Ortsteilen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allein mit Demenz leben (ADele) c/o über die Anna Ruttkamp: 0431/ 90883006</li> <li>Demenznetzwerk Kiel c/o Anna Wellingdorf, Dagmar Richter, 0431 / 66876615</li> </ul>

## Gespräche mit der Ärztin / dem Arzt führen

✓	Was?	Wo? Ansprechpartner
	Medikamente Behandlung (Antidementiva, ggf. Antidepressiva u.a.), nicht-medikamentöse Therapien (Ergotherapie, Logopädie, Krankengymnastik, Rehasport (u.a.))	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ihr zuständiger Haus- bzw. Facharzt</li> </ul>
	Sonstige Erkrankungen (Medikamentenplan überprüfen, regelmäßige Gewichtskontrollen u.a.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ihr zuständiger Haus- bzw. Facharzt</li> </ul>
	Regelmäßige Gesundheitschecks	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ihr zuständiger Haus- bzw. Facharzt</li> </ul>
	Zähne (regelmäßige Kontrolle)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zahnärzt*in</li> </ul>
	Gehör überprüfen (ggf. Hörgerät)	<ul style="list-style-type: none"> <li>HNO-Arzt / Hörgeräteakustiker</li> </ul>
	Augen überprüfen (Brillenstärke)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augenarzt / Optiker</li> </ul>

\* Notieren Sie sich Ihre Fragen ggf. auf einem Stichwortzettel oder nehmen Sie diese Checkliste mit.

## Sorgen Sie für Ihre eigene Gesundheit und organisieren Sie Auszeiten!

✓	Was?	Wo? Ansprechpartner
	Sprechen Sie offen über die Erkrankung und pflegen Sie Ihren Nachbarschafts- und Freundeskreis. Bewahren Sie Kontakte und Freundschaften.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lassen Sie sich gerne dazu bei den Beratungsstellen (s.o.) beraten.</li> </ul>
	Psychotherapie/ Einzelgesprächsangebote	<ul style="list-style-type: none"> <li>Psychotherapiepraxen</li> <li>Beratungsstellen (s.o.)</li> </ul>
	Bewegungsangebote / -therapien, Entspannungsmethoden erlernen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vereine, Physiotherapeutische Praxen, Volkshochschulen u.a.</li> </ul>
	Rehabilitationsmaßnahmen / Kur beantragen Betreute Urlaubsangebote	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krankenkasse, Rentenversicherungsträger</li> <li>Beratungsstellen (s.o.)</li> </ul>