

## Sind Sie besorgt über das Gedächtnis einer/s nahen Verwandten?

Gerade während der vergangenen Feiertage hatten sicher viele von Ihnen die Gelegenheit, endlich mal wieder viel Zeit mit Verwandten zu verbringen, die Sie sonst unter dem Jahr kaum sehen.

Möglicherweise sind Ihnen dabei bei Ihren Grosseltern oder anderen älteren Verwandten Symptome von Gedächtnisverlust aufgefallen.

Es könnte zum Beispiel sein, dass das Haus oder die Wohnung Ihrer/s Verwandten nicht mehr so aufgeräumt sind, wie Sie es sonst immer gewohnt waren.

Zudem fällt es der/m Verwandten schwer, die Enkelkinder zu erkennen und mit dem richtigen Namen anzusprechen. Auch während der gemeinsamen Zeit wirkt Ihr/e Verwandte, die sonst immer mit witzigen Kommentaren glänzte, eher zurückgezogen und traurig.

Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Hinweise geben, was Sie tun können, wenn Sie sich Gedanken um das Gedächtnis Ihres/r Verwandten machen.

### **1. Reden Sie mit der/m Betroffenen**

Fragen Sie, ob ihr/m Selbst auch aufgefallen ist, dass etwas nicht stimmt. Dies ist kein einfacher Schritt, aber je eher Sie fragen, umso eher haben Sie Gewissheit.

### **2. Nutzen Sie dafür einen ruhigen Moment** nach den Feiertagen, zum Beispiel bei einem gemeinsamen Spaziergang.

### **3. Hören Sie genau zu und hin.** Manche Menschen reagieren vielleicht erleichtert und öffnen sich Ihnen gegenüber sofort. Lassen Sie sie ohne Unterbrechung reden und antworten Sie freundlich und positiv (zum Beispiel: «Ich bin wirklich froh, dass wir darüber reden konnten. Es hört sich so an, als hätte Dich das schon eine Weile lang beschäftigt. Wenn Du möchtest, kann ich Dich zu einem Arzttermin begleiten, dort kann man Dir sicherlich helfen»).

Andere wiederum werden verschlossen oder empört reagieren; stellen Sie sich darauf ein. Vielleicht hat ein/e andere/e Verwandte/r aus Ihrer Familie eine besonders gute Beziehung zu der/m Betroffenen. Teilen Sie Ihre Sorgen mit dieser Person, vielleicht erreicht sie mehr.

### **4. Begleiten Sie Ihre/n Verwandte/n zum Arzt.** Schon vorher können Sie dabei helfen, einen Termin auszumachen. Sollte es sich um weiter entfernte Verwandte oder enge Freunde handeln, sprechen Sie unbedingt mit deren Familie, bevor Sie in Aktion treten.

### **5. Vor dem Arztbesuch** ist es hilfreich, **Vorfälle zu notieren**, die Sie zu Ihrer Vermutung gebracht haben und diese auch dem Arzt mitzuteilen.

### **6. Am Tag des Besuches ist es hilfreich, Folgendes mitzubringen:**

- a. Eine Liste mit allen Arzneimitteln, welche Ihr/e Verwandte einnimmt
- b. Gesundheitliche Einschränkungen, die Vorliegen, oder Krankheiten, mit welchen die/der Betroffene zu kämpfen hat oder hatte
- c. Die Liste Ihrer Beispiele (siehe Punkt 5)
- d. Eine Liste mit allen Fragen, die Sie stellen möchten.

**7. Was wird vermutlich beim Arztbesuch passieren?**

Vermutlich wird die Ärztin/der Arzt Sie nach den Symptomen fragen und danach, wann Sie diese zuerst bemerkt haben und z.B., inwiefern diese das Leben der/des Betroffenen beeinträchtigen.

Auch die Krankheitsgeschichte Ihrer Familie wird abgefragt werden, sowie die Medikation der/des Betroffenen in Augenschein genommen.

Auch eine Untersuchung des allgemeinen Gesundheitszustands wird stattfinden, möglicherweise auch erste Tests, welche auf eine dementielle Erkrankung hinweisen können. Zudem können Blut- und Urinproben zur Abklärung herangezogen werden. Ihre Aufgabe ist dabei, Ihre/n Angehörige/n bezüglich der Tests zu beruhigen - die Ärztin/der Arzt will die/den Betroffenen nicht in die Falle locken; sie will nur wissenschaftlich herausfinden, wie ihr/sein Gehirn funktioniert.

**8. Unterstützen Sie die/den Angehörigen**

Wenn Ihr/e Angehörige/r bereit ist, sich helfen zu lassen, stellen Sie sicher, dass sie/er auch die entsprechende Hilfe bekommt. Wenn Sie allein nicht die Möglichkeit haben, alle Schritte gemeinsam mit der/m Betroffenen zu gehen, besprechen Sie die Situation mit der gesamten Familie und nahen Freunden. Gemeinsam werden Sie sicherlich einen Weg finden, mit dieser schwierigen Situation umzugehen.

Quelle: Unforgottable.com; Übersetzung und Adaptierung: Diana Franke, 1/2019

**Kommen Sie mit allen Fragen zum Thema Demenz auf uns zu. Wir sind gerne für Sie da!**