

Tipp September 2014:

Wichtiges nicht vergessen

Ärgern Sie sich oft, dass Ihr Schlüssel scheinbar verschwindet? Termine und Verabredungen vergessen Sie immer häufiger? Mit einfachen Maßnahmen können Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen – beispielsweise, indem Sie Ihre Schlüssel an einem festen Ort aufbewahren und Termine in einen Kalender eintragen und abhaken, wenn sie vorbei sind.

Sie sind sicher, Ihre Brille, Ihr Portemonnaie oder Ihren Schlüssel vorhin auf den Tisch gelegt zu haben, und dennoch sind sie verschwunden – das geht vielen Demenzkranken so. Um Dinge, die Sie täglich brauchen, besser zu finden, sollten Sie sie an festen Orten aufbewahren. Neben der Haus- oder Wohnungstür können Sie beispielsweise ein Hakenbrett in Form eines Schlüssels aufhängen. Es erinnert Sie jedes Mal daran, wenn Sie die Wohnung betreten oder verlassen, dort den Schlüssel abzulegen oder mitzunehmen. Ihre Geldbörse legen Sie am besten immer nur in eine bestimmte Schublade. Außerdem sollten Sie von den wichtigsten Dokumenten und Gegenständen Kopien anfertigen – unter anderem einen Zweitschlüssel zu Ihrer Wohnung. Damit sind Sie auf der sicheren Seite, wenn der Schlüssel doch einmal verloren geht.

Wichtige Informationen griffbereit haben

Um einen Rat einzuholen oder nötigenfalls Hilfe zu rufen, sollten Sie alle wichtigen Telefonnummern schnell parat haben. Nützlich ist ein großes Blatt Papier neben dem Telefon oder eine Magnetwand für einzelne Zettel. So können Sie Ihre Angehörigen und Freunde, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, aber auch den Notruf schnell erreichen.

Haben Sie sich unterwegs schon einmal verirrt oder waren Sie nicht ganz sicher, welchen Weg Sie nehmen müssen? Auch wenn Sie die Wohnung verlassen, sollten Sie die wichtigsten Telefonnummern bei sich tragen. Hilfreich sind auch Visitenkarten mit Ihrer Adresse in allen Hand-, Hosen- und Jackentaschen. Dann können Ihnen auch Fremde helfen. Ganz sicher gehen Sie mit ortungsfähigen Handys. Angehörige und Freunde finden Sie mittels solcher Geräte jederzeit wieder.

Zusätzlicher Tipp

Bewahren Sie wichtige Dinge, die Sie öfter verlegen, in einer abschließbaren Kiste auf. Sie sollte groß genug sein, um nicht einfach zu "verschwinden". So können Sie jederzeit prüfen, ob die Sachen noch da sind. Einer vertrauten Person können Sie einen zweiten Schlüssel für die Kiste geben.

Termine und Verabredungen nicht vergessen

Rituale und feste Abläufe helfen dem Gedächtnis auf die Sprünge. Wenn Sie zum Beispiel häufig das Datum vergessen, schaffen Sie sich einen Abreißkalender an. Dieser bringt Sie jeden Morgen auf den neuesten Stand. Mit einer Wanduhr behalten Sie auch die Tageszeit gut im Blick. Zusätzlich können Sie einen großen, gut lesbaren Kalender aufhängen, in den Sie regelmäßig Ihre Termine und Verabredungen eintragen. Ein übersichtlicher Wochenplan vermittelt Sicherheit und hilft Ihnen, den Tagesablauf zu strukturieren. Um genügend Energie für das wöchentliche Programm zu haben, sollten Sie nicht vergessen, regelmäßig etwas zu trinken und zu essen. Ein Notizzettel im Kalender oder an der Kühlschranktür kann als Gedächtnisstütze dienen.

Hilfe anderer Menschen annehmen

Lassen Sie sich jedoch auch von anderen helfen. Bitten Sie Angehörige, Freunde oder Nachbarn, Sie telefonisch oder persönlich an Arzttermine, das Mittagessen oder das Zubettgehen zu erinnern. In einigen Bundesländern können Sie sich auch an die "Nachbarschaftshilfe" wenden.

Das Wichtigste in Kürze:

-
- Bewahren Sie Dinge, die Sie täglich brauchen, an einem festen Ort auf – beispielsweise Schlüssel, Brille oder Portemonnaie

 - Fertigen Sie Kopien der wichtigsten Dokumente und Gegenstände an, unter anderem einen zweiten Wohnungsschlüssel

 - Wichtige Telefonnummern und Ihre eigene Adresse sollten Sie immer griffbereit haben, sowohl in Ihrer Wohnung als auch unterwegs

 - Feste Abläufe helfen Ihnen, Termine und Verabredungen nicht zu vergessen. Tragen Sie Ihre Wochenplanung im Kalender ein und lassen Sie sich von Freunden und Verwandten an Wichtiges erinnern
-

Quelle Internet: „Wegweiser Demenz“