

6 Beobachtungen, bei denen genaueres Hinsehen sinnvoll ist

(K)eine Frage des Alters

Wenn Demenz in jüngeren Jahren beginnt, werden erste Anzeichen leichter übersehen. Diese sechs Beobachtungen können helfen, Veränderungen bewusster wahrzunehmen.

Wichtig: Keine dieser Beobachtungen bedeutet automatisch, dass eine Demenzerkrankung vorliegt. Viele Veränderungen können auch andere Ursachen haben. Entscheidend sind vor allem neue, anhaltende oder zunehmende Veränderungen im Vergleich zum bisherigen Verhalten und den bisherigen Fähigkeiten.

1. Persönlichkeit und Verhalten verändern sich

Eine Person wirkt plötzlich anders als früher: zurückgezogener, teilnahmsloser oder ungewöhnlich gereizt.

Genauer hinschauen lohnt sich, wenn ...

- sich das Verhalten deutlich vom bisherigen Wesen unterscheidet
- Interesse an bisherigen Aktivitäten oder sozialen Kontakten verloren geht
- soziale Regeln plötzlich weniger beachtet werden
- ungewöhnliche Impulsivität, Reizbarkeit oder Teilnahmslosigkeit auftritt

2. Sprache und Kommunikation verändern sich

Die richtigen Worte fehlen immer häufiger. Gespräche werden schwieriger, weil Gesagtes schlechter verstanden oder ausgedrückt werden kann.

Genauer hinschauen lohnt sich, wenn ...

- häufig nach einfachen oder vertrauten Wörtern gesucht wird
- Gegenstände oder Personen nicht mehr richtig benannt werden können
- sich die Ausdrucksweise auffällig verändert
- das Verständnis von Sprache zunehmend schwerer fällt

3. Planen, Organisieren und Entscheiden fällt schwerer

Was früher selbstverständlich funktioniert hat, wird plötzlich kompliziert.

Genauer hinschauen lohnt sich, wenn ...

- alltägliche Abläufe zunehmend schwer organisiert werden können
- mehrere Handlungsschritte nicht mehr zuverlässig aufeinander folgen
- vertraute Aufgaben deutlich mehr Unterstützung benötigen
- Entscheidungen oder Problemlösungen zunehmend schwerfallen

4. Vertraute Tätigkeiten gelingen nicht mehr wie gewohnt

Eine Tätigkeit, die über viele Jahre selbstverständlich war, wird plötzlich anders ausgeführt oder gelingt nicht mehr wie gewohnt.

Genauer hinschauen lohnt sich, wenn ...

- eine lange vertraute Tätigkeit plötzlich ungewohnt schwerfällt
- gewohnte Handlungsschritte durcheinander geraten
- Tätigkeiten zunehmend mehr Anleitung benötigen
- Fehler auftreten, die für die Person bisher untypisch waren

5. Orientierung und visuelle Wahrnehmung verändern sich

Eine Person findet sich an vertrauten Orten schlechter zurecht oder hat zunehmend Schwierigkeiten, Gesehenes richtig einzuordnen.

Genauer hinschauen lohnt sich, wenn ...

- bekannte Wege plötzlich problematisch werden
- räumliche Zusammenhänge schlechter eingeschätzt werden
- visuelle Informationen zunehmend schwieriger eingeordnet werden

6. Veränderungen häufen sich oder nehmen zu

Eine einzelne ungewöhnliche Situation sagt wenig aus. Entscheidend ist der Verlauf.

Wenn sich mehrere Veränderungen zeigen, über längere Zeit bestehen bleiben oder zunehmend stärker werden, lohnt es sich, genauer hinzusehen.

Besonders relevant sind Veränderungen, die ...

- neu aufgetreten sind
- sich wiederholen
- über längere Zeit bestehen bleiben
- im Vergleich zu früher deutlich zunehmen
- mehrere Lebensbereiche betreffen

Was tun, wenn Veränderungen auffallen?

- Sensibel ansprechen: Veränderungen ruhig und respektvoll thematisieren – möglichst unter vier Augen.
- Nicht bloßstellen oder beschuldigen: Konkrete Beobachtungen schildern, ohne Vorwürfe oder vorschnelle Schlussfolgerungen.
- Nicht übergehen: Wiederkehrende oder zunehmende Veränderungen ernst nehmen und nicht einfach als „Phase“ abtun.
- Gemeinsam nächste Schritte überlegen: Die betroffene Person einbeziehen und besprechen, welche Unterstützung sinnvoll sein könnte.
- Fachliche Abklärung anregen: Je nach Situation kann der nächste Schritt beispielsweise sein:
 - Hausärztin oder Hausarzt
 - Fachärztin oder Facharzt, z. B. für Neurologie
 - Demenz-Beratungsstelle, Alzheimer-Gesellschaft oder Gedächtnisambulanz

Literatur:

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40716451/

www.deutsche-alzheimer.de/demenz-wissen/demenz-im-juengeren-lebensalter

dementiaconnect.alzheimers.org.uk/about-dementia/types-dementia/diagnosing-young-onset-dementia