

## **1 Diagnose Demenz – Was nun?**

Gemeinsam einen neuen Weg gehen 5 • Ein zweiter Blick auf die Diagnose 14 • Welche Wünsche haben Sie an Ihr neues Leben? 31

## **2 Wie Medikamente helfen können**

Verzögerung ermöglichen: Antidementiva 38 • Hilfe aus der Natur? Ginkgo biloba 47 • Die Auswirkungen der Demenz in Schach halten 49 • Bei Unruhe und Angstzuständen 59 • Wenn die Symptome sich verstärken 61 • Demenz stoppen? Die neuen Antikörper 63

## **3 Die kognitiven Reserven stärken**

Ein bunter Strauß an Angeboten 68 • Die geistige Leistungsfähigkeit erhalten 74 • Fit bleiben und den Körper aktivieren 82 • Eine gesunde Ernährung im Blick behalten 88 • Besser leben! Ihr seelisches Wohlbefinden 94 • Das Leben und Lieben nicht vergessen 98

## 4

### **Struktur und Hilfe für den Alltag**

Orientierung im privaten Umfeld schaffen 106 • Struktur für den Alltag entwickeln 117 • Wenn die Sprache verschwindet 124 • Ein helfendes Netzwerk 130 • Wenn es zu Hause schwierig wird 136

## 5

### **Pflegegrad, Vorsorge & Co**

Pflegegrad frühzeitig beantragen 146 • Die Vorsorge und Betreuung planen 151 • Die Zukunft gemeinsam denken und gestalten 162

### **Hilfe**

Adressen (Auswahl) 171 • Register 172