

Checkliste: Was tun nach der Demenz-Diagnose?

Orientierungshilfe für Betroffene und Angehörige

Hinweis: Die notwendigen Schritte hängen von der individuellen Situation, dem Krankheitsverlauf und dem Unterstützungsbedarf ab. Nicht alle Punkte müssen unmittelbar nach der Diagnose umgesetzt werden. Welche Maßnahmen sinnvoll und welche Leistungen verfügbar sind, hängt unter anderem vom individuellen Unterstützungsbedarf, Pflegegrad, Krankheitsverlauf und der persönlichen Wohn- und Betreuungssituation ab. Rechtliche, medizinische und leistungsrechtliche Fragen sollten im Einzelfall mit den jeweils zuständigen Fachstellen geklärt werden.

Beratung und Information

- ☐ Überblick über geeignete Anlauf- und Beratungsstellen verschaffen
- ☐ Pflegeberatung bzw. Demenzberatung (z. B. [Landesinitiative Demenz Sachsen e. V.](#), [Alzheimer Gesellschaft](#), [Pflegekoordinationen](#)) in Anspruch nehmen
- ☐ Kontakt zu Beratungsstellen aufnehmen und Beratungstermin vereinbaren
- ☐ Über Krankheitsbild, Verlauf und Unterstützungsmöglichkeiten informieren
- ☐ Informationsveranstaltungen oder Schulungen für Angehörige nutzen
- ☐ Bei Bedarf Selbsthilfe- oder Angehörigengruppen kontaktieren (s. Anlage 1)

Rechtliche und finanzielle Vorsorge

Möglichst frühzeitig klären, solange die betroffene Person ihre Wünsche selbstbestimmt äußern und entsprechende Regelungen treffen kann.

- ☐ Vorsorgevollmacht prüfen bzw. erstellen
- ☐ Betreuungsverfügung prüfen bzw. erstellen
- ☐ Patientenverfügung prüfen bzw. erstellen
- ☐ Testament und sonstige Nachlassregelungen prüfen
- ☐ Bankvollmachten und wichtige finanzielle Angelegenheiten klären
- ☐ Wichtige Verträge und laufende Zahlungsverpflichtungen prüfen
- ☐ Bestehende Versicherungen überprüfen (z. B. Haftpflicht-, Unfall- und Hausratversicherung)
- ☐ Fahreignung bei bestehenden Zweifeln ärztlich abklären

Pflege und finanzielle Unterstützung

- ☐ Pflegegrad prüfen bzw. beantragen oder Höherstufung prüfen
- ☐ Pflege- und Unterstützungsangebote prüfen
- ☐ Ambulanten Pflegedienst bei Bedarf organisieren
- ☐ Entlastungs- und Betreuungsangebote prüfen
- ☐ Stundenweise Betreuung bzw. anerkannte Unterstützungsangebote im Alltag prüfen
- ☐ Anspruch auf benötigte Pflegehilfsmittel und Hilfsmittel prüfen
- ☐ Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes prüfen

- ☐ Anspruch auf Schwerbehindertenausweis bzw. Feststellung eines Grades der Behinderung prüfen
- ☐ Weitere finanzielle Leistungen und Entlastungsmöglichkeiten mit Pflegeberatung /Pflegekasse klären
- ☐ Geeignete Rehabilitationsmaßnahmen für die betroffene Person bei Bedarf ärztlich prüfen lassen

Wohnen und Sicherheit

- ☐ Wohnung gemeinsam auf mögliche Gefahrenstellen überprüfen
- ☐ Stolperfallen und unnötige Hindernisse beseitigen
- ☐ Gute und möglichst blendfreie Beleuchtung sicherstellen
- ☐ Orientierung durch klare Beschriftungen, Farben, Symbole oder Piktogramme erleichtern
- ☐ Sicherheit in der Küche prüfen (z. B. Herd, heiße Oberflächen, Verbrühungs- und Vergiftungsgefahren)
- ☐ Herdabschaltung bzw. Herdsicherung bei Bedarf prüfen
- ☐ Bad auf Rutsch- und Sturzgefahren überprüfen
- ☐ Haltegriffe oder weitere Wohnraumanpassungen bei Bedarf prüfen
- ☐ Rauchwarnmelder auf Funktionsfähigkeit überprüfen
- ☐ Bei Bedarf technische Assistenz- und Notrufsysteme prüfen
- ☐ Haus- oder Wohnungsschlüssel sinnvoll organisieren

Abstimmung mit dem Vermieter

Soweit bauliche Veränderungen, die Sicherheit des Gebäudes oder organisatorische Fragen betroffen sind:

- ☐ Notwendige Anpassungen der Wohnung mit dem Vermieter besprechen
- ☐ Genehmigung erforderlicher baulicher Veränderungen rechtzeitig klären
- ☐ Mit Zustimmung der betroffenen Person eine Vertrauens- bzw. Notfallkontaktperson hinterlegen
- ☐ Kontaktdaten aktuell halten
- ☐ Vorgehen für mögliche Notfallsituationen abstimmen
- ☐ Ansprechpartner bei Vermieter/Hausverwaltung festhalten

Alltag und medizinische Versorgung

- ☐ Regelmäßige ärztliche Kontrollen wahrnehmen
- ☐ Medikamentenplan regelmäßig ärztlich überprüfen lassen
- ☐ Einnahme der Medikamente bei Bedarf organisatorisch unterstützen
- ☐ Geeignete Therapie- und Unterstützungsangebote mit behandelnden Fachpersonen besprechen
- ☐ Möglichst feste und vertraute Tagesstrukturen erhalten
- ☐ Termine und wichtige Aufgaben übersichtlich organisieren
- ☐ Orientierungshilfen wie Beschriftungen, Piktogramme oder Symbolkarten einsetzen
- ☐ Bei Weglauftendenz bzw. Orientierungsproblemen geeignete Sicherheitsmaßnahmen und Identifikationshilfen prüfen
- ☐ Notfallkarte bzw. geeignete Notfall- oder Identifikationshilfe mit Kontaktperson erwägen
- ☐ Wichtige Telefonnummern und Notfallkontakte leicht auffindbar hinterlegen

Notfallvorsorge

- ☐ Notfallkontakte festlegen
- ☐ Angehörige bzw. Vertrauenspersonen bestimmen, die im Bedarfsfall erreichbar sind
- ☐ Liste wichtiger Medikamente, Erkrankungen und behandelnder Ärzte aktuell halten
- ☐ Wichtige Dokumente und Vollmachten auffindbar aufbewahren
- ☐ Vorgehen bei Orientierungslosigkeit bzw. Vermisstensituation innerhalb der Familie abstimmen
- ☐ Hausnotruf oder andere Notrufmöglichkeiten bei Bedarf prüfen

Beruf und Pflege für Angehörige

Für berufstätige Angehörige können je nach individueller Situation unterschiedliche Möglichkeiten bestehen.

- ☐ Möglichkeiten einer kurzfristigen Freistellung prüfen
- ☐ Möglichkeiten einer längerfristigen Reduzierung bzw. Freistellung zur Pflege prüfen
- ☐ Flexible Arbeitszeiten mit dem Arbeitgeber besprechen
- ☐ Homeoffice bzw. mobiles Arbeiten prüfen, soweit betrieblich möglich
- ☐ Finanzielle Leistungen während einer Freistellung prüfen
- ☐ Vereinbarungen mit dem Arbeitgeber schriftlich festhalten

Gesundheit und Entlastung der Angehörigen

- ☐ Eigene gesundheitliche Vorsorge und Arzttermine nicht vernachlässigen
- ☐ Regelmäßige Bewegung und Erholungszeiten einplanen
- ☐ Entlastungs- und Betreuungsangebote nutzen
- ☐ Möglichkeiten der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege prüfen
- ☐ Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige prüfen
- ☐ Austausch mit Angehörigengruppen oder Beratungsstellen nutzen
- ☐ Frühzeitig Unterstützung organisieren und Aufgaben möglichst auf mehrere Personen verteilen

Anlage 1: Übersicht Selbsthilfegruppen

(Stand: August 2026)

Im Laufe des Lebens begegnen wir immer wieder Herausforderungen, die sich nicht allein bewältigen lassen. Der Austausch mit anderen Betroffenen eröffnet oft neue Perspektiven und kann wertvolle Impulse geben. Schon das Wissen, mit der eigenen Situation nicht allein zu sein, kann Trost spenden und Halt geben. Selbsthilfegruppen bieten sowohl Betroffenen als auch Angehörigen die Möglichkeit, sich regelmäßig in einem geschützten Rahmen auszutauschen, einander zu stärken und offen über ihre Erfahrungen zu sprechen. Oft ist jedoch gar nicht bekannt, welche Gruppen es gibt, wann und wo sie sich treffen oder welche Themen sie behandeln. Das Spektrum der Themen ist dabei breit gefächert – von chronischen Erkrankungen über psychische Belastungen bis hin zu seltenen Diagnosen oder sozialen Lebenslagen.

1. Übersicht Selbsthilfekontaktstellen sachsenweit

Die Übersicht über Selbsthilfekontaktstellen in Sachsen hilft Ihnen, eine passende Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe zu finden. Dadurch finden Sie schnell und einfach die passende Beratungsstelle in Ihrer Region.

Die zuständigen Selbsthilfekontaktstellen sind alphabetisch nach Ortschaft sortiert und bieten neben Kurzinformationen zur Kontaktstelle auch Kontaktdaten und Anschrift.

Gibt es noch keine Gruppe für Ihr Thema, unterstützen die Fachkräfte Sie dabei, eine neue Gruppe zu gründen. Sie geben Tipps für die Gründung, helfen bei der Suche nach anderen Mitgliedern und bei der Suche nach einem Raum für die Treffen.

Website: <https://www.selbsthilfe-sachsen.de/kontaktstellen#/suche?do=go>



SELBSTHILFE 
VERANSTALTUNGEN
ÜBER UNS

Selbsthilfekontaktstellen

Ihre Beratung vor Ort

Die Selbsthilfekontaktstellen in Sachsen helfen Ihnen, eine passende Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe zu finden.

Gibt es noch keine Gruppe für Ihr Thema, unterstützen die Fachkräfte Sie dabei, eine neue Gruppe zu gründen. Sie geben Tipps für die Gründung, helfen bei der Suche nach anderen Mitgliedern und bei der Suche nach einem Raum für die Treffen.

Auch wenn es die Gruppe schon gibt, begleiten und unterstützen sie diese weiter auf ihrem Weg.



Ansicht wechseln: 

Ort	Kontaktstelle
Aue-Bad Schlema	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Erzgebirge (KISS ERZ), Standort Aue
Bautzen	Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Bautzen (SKS), Außenstelle Bautzen
Borna	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Leipzig (KISS), Außenstelle Borna
Chemnitz	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Chemnitz (KISS)
Delitzsch	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Nordsachsen (KISS)
Dresden	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Dresden (KISS)

2. Übersicht Selbsthilfegruppen vom Sozialverband

Der Sozialverband VdK Sachsen hat eine Übersicht über verschiedene Selbsthilfegruppen und deren Angebote zusammengestellt. Dadurch können Betroffene, Angehörige oder Interessierte schnell und unkompliziert passende Angebote in der Nähe finden.

Die Übersicht ist gegliedert in die Regionen Dresden, Meißen, Erzgebirge, Leipzig, Görlitz, Mittelsachsen und dem Vogtland. Sie erhalten schnell einen Überblick über die einzelnen Angebote in den jeweiligen Regionen sowie eine Kurzbeschreibung, Terminhinweise und Kontaktdaten.

Website: <https://sachsen.vdk.de/unsere-angebote/selbsthilfe/uebersicht-der-vdk-selbsthilfegruppen/>



Hilfe zur Selbsthilfe

In verschiedenen Gruppen treffen sich Betroffene zur gegenseitigen Unterstützung und Hilfe.

Zum Inhalt springen

- ↓ Bereich Dresden
- ↓ Bereich Meißen
- ↓ Bereich Erzgebirge
- ↓ Bereich Leipzig
- ↓ Bereich Görlitz
- ↓ Bereich Mittelsachsen
- ↓ Bereich Vogtland

3. KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Chemnitz

KISS Chemnitz bietet Information, Beratung und Unterstützung zum Thema Selbsthilfegruppen – für Betroffene ebenso wie für Angehörige, Familienmitglieder oder Freunde. Alle können sich mit ihren Anliegen an das Beratungsangebot wenden.

Angebotsübersicht:

- **Beratung & Vermittlung:**
Klärung, welche Erwartungen an eine Selbsthilfegruppe bestehen und welches Format am besten geeignet ist – z. B. Einzelgespräch, Gruppentreffen oder offener Austausch. Bei Bedarf erfolgt eine Vermittlung an die passenden Selbsthilfegruppen oder weiterführende Beratungsstellen.
- **Begleitung & Unterstützung:**
Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen – etwa bei Fragen zu Fördermöglichkeiten, Gruppenorganisation, internen Herausforderungen, Veranstaltungsplanung oder Raumsuche.
- **Unterstützung bei Neugründung:**
Klärung organisatorischer Fragen und Unterstützung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen.
- **KISS-Journal:**
Regelmäßige Informationen über neue und bestehende Selbsthilfeangebote sowie Einblicke in die Selbsthilfearbeit.

Ergänzend steht eine **aktuelle Liste aller Selbsthilfegruppen in Chemnitz** zur Verfügung – inklusive Kontaktdaten, Kurzbeschreibungen und ggf. direkten Ansprechpersonen.

Website: <https://www.stadtmission-chemnitz.de/unsere-angebote/beratungsangebote/kiss>

The screenshot shows the website for KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) in Chemnitz. The header includes the Stadtmission Chemnitz logo and navigation links. The main content area features a large KISS logo and introductory text about the service. On the right, there is a sidebar with contact information for two staff members, Silke Bork and Heide Giese, including their phone numbers and email addresses. Below this, there is a table for telephone hours (Telefonische Sprechzeiten) and a footer with social media links and a disclaimer.

KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

"Selbsthilfe" ist ein Wort, das es zu erklären lohnt.
Es gibt Situationen und Herausforderungen im Leben, die sich nur schwer allein bewältigen lassen. Was in den meisten Fällen hilft ist ein **Denkanstoß**. Schon kommt das Leben wieder in Fahrt. Solche Denkanstöße können auch von Menschen kommen, **die in derselben Lage sind**. Dann kann der Kontakt und das Gespräch mit anderen Betroffenen ein neues Licht auf die eigene Situation werfen.
In der Selbsthilfe nimmt man das eigene Leben in die Hand, geht Probleme aktiv an und unterstützt sich gegenseitig bei der Bewältigung einer Erkrankung oder einer besonderen Lebenslage. **Das kann auch für Angehörige und Freunde hilfreich sein.** Darum gibt es die KISS, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe.
Schauen Sie sich in Ruhe um: Bei uns finden Sie **Kontakte und Unterstützung** – auch in dem Fall, dass Sie eine eigene Selbsthilfegruppe ins Leben rufen wollen.
Eine **Übersicht bestehender Gruppen** finden Sie im weiteren Verlauf dieser Seite.

Ihre Ansprechpersonen

Silke Bork
Leitung von KISS
☎ +49 371 6004 70
☎ +49 371 6004 60
✉ selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de

Heide Giese
Teamleiterin
☎ +49 371 6004 70
☎ +49 371 6004 60
✉ selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de

Telefonische Sprechzeiten:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10:00 - 17:00 Uhr	10:00 - 17:00 Uhr	10:00 - 17:00 Uhr	10:00 - 17:00 Uhr	10:00 - 17:00 Uhr	10:00 - 17:00 Uhr	10:00 - 17:00 Uhr

Personelle Beratung auch via Telefonat

© 2023 Stadtmission Chemnitz
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung der Stadtmission Chemnitz.