

VERGESSLICHKEIT BEOBACHTEN

Beobachtungsbogen zur Vorbereitung auf das Arztgespräch

1. Beobachtete Veränderungen

Kreuzen Sie an, was in den letzten Wochen oder Monaten im Vergleich zu früher aufgefallen ist. Der Bogen dient zur strukturierten Beobachtung und ist kein Demenzttest.

Beobachtung	nicht aufgefallen	gelegentlich	zunehmend / deutlich	nicht beurteilbar
GEDÄCHTNIS				
Kürzlich Besprochenes oder neue Informationen werden häufiger vergessen.	☐	☐	☐	☐
Fragen, Geschichten oder Aussagen werden innerhalb kurzer Zeit wiederholt.	☐	☐	☐	☐
Termine, Verabredungen oder vereinbarte Aufgaben werden häufiger vergessen.	☐	☐	☐	☐
ORIENTIERUNG & ALLTAG				
Zeit, Wochentag, Ort oder bekannte Wege lassen sich schlechter einordnen.	☐	☐	☐	☐
Gewohnte Tätigkeiten im Haushalt oder Alltag fallen schwerer als früher.	☐	☐	☐	☐
Es gibt neue Schwierigkeiten mit Rechnungen, Geld, Formularen oder Organisation.	☐	☐	☐	☐
SPRACHE & KONZENTRATION				
Gebräuchliche Wörter fallen schwerer ein oder Gesprächen ist schwieriger zu folgen.	☐	☐	☐	☐
Mehrere aufeinanderfolgende Schritte oder längere Gespräche überfordern schneller.	☐	☐	☐	☐
Gegenstände werden häufiger an ungewöhnlichen Orten abgelegt und nicht wiedergefunden.	☐	☐	☐	☐
ENTSCHEIDUNGEN & VERHALTEN				
Alltägliche Situationen, Risiken oder Entscheidungen werden anders eingeschätzt als früher.	☐	☐	☐	☐
Rückzug, Unsicherheit, Reizbarkeit oder andere Verhaltensänderungen sind deutlich aufgefallen.	☐	☐	☐	☐

Hinweis Einzelne Auffälligkeiten können viele Ursachen haben. Entscheidend ist vor allem, ob Veränderungen neu sind, zunehmen oder den Alltag beeinträchtigen.

VERLAUF & ALLTAG

Notieren Sie, seit wann Veränderungen auffallen und wie sie sich im Alltag zeigen

2. Verlauf und Alltag dokumentieren

Diese Angaben helfen, Veränderungen zeitlich einzuordnen. Wenn möglich, tragen Sie konkrete Beispiele ein - sie sind für das Arztgespräch oft hilfreicher als eine allgemeine Einschätzung.

KURZANGABEN

Seit wann beobachten Sie Veränderungen?	☐ < 4 Wochen	☐ 1-6 Monate	☐ 6-12 Monate	☐ > 1 Jahr	☐ unbekannt
Wie hat sich die Situation entwickelt?	☐ stabil	☐ langsam zunehmend	☐ deutlich zunehmend	☐ plötzlich / akut	
Beeinträchtigt dies den Alltag?	☐ nein	☐ etwas	☐ deutlich	☐ nicht beurteilbar	
Gab es zeitgleich Änderungen bei Medikamenten, Schlaf, Erkrankungen oder Belastung?	☐ ja		☐ nein	☐ unsicher	

Falls ja / unsicher: _____

Wichtig bei plötzlich neuen Beschwerden

Plötzlich neu aufgetretene starke Verwirrtheit oder eine deutliche Verschlechterung sollte zeitnah medizinisch abgeklärt werden. Bei akuten schweren Beschwerden im Zweifel den Notruf 112 wählen.

Beobachtungsnotizen

Datum	Situation / Anlass	Was ist aufgefallen?	Auswirkung / Hilfe

Wer hat Veränderungen ebenfalls beobachtet? _____

ARZTGESPRÄCH VORBEREITEN

Die wichtigsten Beobachtungen und Fragen auf einen Blick

3. Gut vorbereitet zum Termin

Nehmen Sie diesen Bogen mit. Er hilft dabei, konkrete Veränderungen zu beschreiben und offene Fragen nicht zu vergessen.

Name der beobachteten Person (optional): _____

Ausgefüllt von (optional): _____ Datum: _____

Zum Termin mitnehmen - soweit vorhanden

- | | |
|---|---|
| ☐ diesen Beobachtungsbogen | ☐ wichtige Arztberichte oder Befunde |
| ☐ aktuellen Medikamentenplan | ☐ Brille und Hörhilfe, wenn sie im Alltag genutzt werden |

Fragen, die Sie stellen können

- ☐ Welche Ursachen können die beobachteten Veränderungen haben?
- ☐ Können Medikamente, Schlaf, körperliche Erkrankungen oder andere Faktoren eine Rolle spielen?
- ☐ Ist ein kognitiver Kurztest sinnvoll - und welches Verfahren passt zur Situation?
- ☐ Sind weitere Untersuchungen oder Laborwerte sinnvoll?
- ☐ Ist eine Überweisung zur Neurologie, Psychiatrie oder Gedächtnissprechstunde sinnvoll?
- ☐ Wie geht es nach den Untersuchungsergebnissen weiter?
- ☐ Was sollten wir bis zum nächsten Termin besonders beobachten?

Eigene Fragen / Notizen

Wichtiger Hinweis

Dieser Beobachtungsbogen dient ausschließlich dazu, Veränderungen strukturiert festzuhalten und ein Arztgespräch vorzubereiten. Er ersetzt keine medizinische Untersuchung und stellt keine Diagnose. Auffälligkeiten können unterschiedliche Ursachen haben.