

# DEMENZ GEHT UNS ALLE AN.

HINWEISE VON A BIS Z: MITEINANDER, FÜREINANDER, GEMEINSAM

|  |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|--|
| <p><b>A</b></p>  <p><b>Augen auf:</b><br/>Gehen Sie aufeinander zu.</p>                         | <p><b>B</b></p>  <p><b>Bewegung tut gut:</b><br/>Sport gemeinsam entdecken.</p>  | <p><b>C</b></p>  <p><b>Chancen nutzen:</b><br/>Holen Sie sich Hilfe.</p>                 | <p><b>D</b></p>  <p><b>Diagnose schafft Klarheit:</b><br/>Holen Sie sich ärztlichen Rat.</p> | <p><b>E</b></p>  <p><b>Erinnerungen</b><br/>gemeinsam pflegen.</p>                     | <p><b>F</b></p>  <p><b>Familie und vertraute Personen:</b><br/>Unterstützen Sie sich gegenseitig.</p>                     |
| <p><b>G</b></p>  <p><b>(Gemeinsame) Gespräche</b><br/>entlasten und verbinden.</p>            | <p><b>H</b></p>  <p><b>Humor bewahren:</b><br/>Fehler machen ist menschlich.</p>                                     | <p><b>I</b></p>  <p><b>Informieren Sie sich:</b><br/>Wissen hilft weiter.</p>          | <p><b>J</b></p>  <p><b>Ja zum Leben –</b><br/>trotz allem!</p>                             | <p><b>K</b></p>  <p><b>In Kontakt bleiben:</b><br/>Ziehen Sie sich nicht zurück.</p> | <p><b>L</b></p>  <p><b>Leichtigkeit bewahren:</b><br/>Auch wenn es manchmal schwerfällt.</p>                            |
| <p><b>M</b></p>  <p><b>Mutig sein:</b><br/>Verstecken Sie sich nicht.</p>                     | <p><b>N</b></p>  <p><b>Nachbarschaft leben:</b><br/>Hilfe kann so nah sein.</p>                                      | <p><b>O</b></p>  <p><b>Optimismus bewahren:</b><br/>Das Glas ist halbvoll.</p>         | <p><b>P</b></p>  <p><b>Pausen einplanen:</b><br/>Gönnen Sie sich Auszeiten im Alltag.</p>  | <p><b>Q</b></p>  <p><b>Quergedacht:</b><br/>Brechen Sie mit Ihren Routinen.</p>      | <p><b>R</b></p>  <p><b>Rücksicht und Achtsamkeit im Umgang miteinander:</b><br/>Erleichtern Sie dadurch den Alltag.</p> |
| <p><b>S</b></p>  <p><b>Sinnvolle Beschäftigung:</b><br/>Wofür schlägt Ihr Herz?</p>           | <p><b>T</b></p>  <p><b>Trost suchen:</b><br/>Ein offenes Ohr tut gut.</p>  | <p><b>U</b></p>  <p><b>Urteilen Sie nicht so schnell:</b><br/>Normal ist relativ.</p> |    |   |  |
| <p><b>V</b></p>  <p><b>Verlässlichkeit:</b><br/>Übernehmen Sie Verantwortung füreinander.</p> | <p><b>W</b></p>  <p><b>Wertschätzender Umgang miteinander:</b><br/>Jedes Leben ist es wert, gewürdigt zu werden.</p> | <p><b>Z</b></p>  <p><b>Zugehörigkeit:</b><br/>Bleiben Sie Teil der Gemeinschaft.</p>  |   |   |  |