



Impulse für Frühbetroffene

- Nehmen Sie Veränderungen ernst, haben Sie mit sich Geduld, geben Sie nicht auf
- Besprechen Sie Ihre Befürchtungen mit einer Person Ihres Vertrauens (Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, Kinder, ect.), lassen Sie mögliche Ursachen ärztlich abklären
- Informieren Sie sich über demenzauslösende Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten und besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt des Vertrauens
- Nehmen Sie Beratungs- und Unterstützungsangebote wahr (stundenweise häusliche Betreuung, Haushaltsnahe Dienstleistungen, Alltagsbegleitung und Pflegebegleitung, Betreuungsgruppen, etc.)
- Ziehen Sie sich nicht zurück, bleiben Sie aktiv und tun Sie die Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Nutzen Sie z. B. Angebote wie Gedächtnis, Kunst-, Kultur- und Bewegungsangebote
- Suchen Sie weiterhin den Kontakt zu Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, Ihren Kindern, Freunden, Bekannten, Ihrer Kirchengemeinden, Ihrem Verein, etc.
- Nutzen Sie Ihre Fähigkeiten, entwickeln Sie Strategien des Umgangs mit den Veränderungen (evtl. mit Unterstützung von Fachkräften)
- Nutzen Sie technische Hilfsmittel, wenn es Ihnen möglich ist
- Eventuell haben Sie Interesse am Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, dann können Sie sich eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe suchen <https://www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/alzheimer-gesellschaften-und-anlaufstellen.html> oder Sie gründen eine Neue